

1. Kwartaal 1

1. [Selfbeeld](#)
2. [Persoonlikheidseienskappe](#)
3. [Mense verskil](#)
4. [Is jy 'n wenner?](#)

2. Kwartaal 2

1. [Die uitdruk van emosies](#)
2. [Almal beleef stres nie eenders nie](#)
3. [Eustres en distres](#)
4. [stresfaktore](#)
5. [Stressimptome](#)
6. [Stresshantering](#)
7. [Die waarde van oefening](#)
8. [Persoonlike stres](#)
9. [Stres en die skool](#)
10. [Metodes om stres te beheer](#)

3. Kwartaal 3

1. [Wat is goeie gesondheid?](#)
2. [Waarom is speel belangrik?](#)
3. [Die waarde van reels](#)
4. [Om 'n sport of speletjie te verduidelik](#)
5. [Om 'n spel met spesifieke teikens te ontwerp](#)
6. [Beplan 'n avontuurlike en ontspannende buitemuurse aktiwiteit](#)
7. [Geslagsgelykheid in bepaalde sportsoorte](#)

4. Kwartaal 4

1. ['n Mens lei nie 'n lewe in isolasie nie](#)
2. [Die mens en omgewing is voortdurend in interaksie met mekaar](#)
3. [Jou regte en verantwoordelikhede as individu](#)

4. Die regte en verantwoordelikhede van individue op situasies in die alledaagse lewe
5. Waardes en norme in die samelewing
6. Die oorsake van bepaalde siektes in terme van omgewingsfaktore
7. Soorte beroepe en die aard van die werk
8. Die persoonlikhede van mense in verskillende beroepe
9. Vakrigtings geskik vir bepaalde beroepe
10. Loopbaan- en studiegeleenthede in terme van eie aanleg en belangstelling
11. Handves van Menseregte

Selfbeeld

LEWENSORIËNTERING

Graad 8

PERSOONLIKE ONTWIKKELING: SELFBEELD

Module 1

SELFBEELD

Ken jy die uitdrukking "Nog vis, nog vlees"? Dit beteken iemand is nie heeltemal seker waar hy of sy inpas nie. Voorbeeld: 'n dertienjarige op 'n partytjie waar daar net mense ouer as twintig jaar is. Die meeste dertienjariges sal seker so half ongemaklik voel, of hoe?

Aan die begin van jou hoërskoolloopbaan (groot woord, nè?) is daar dalk van jou maats (of dalk jy) wat op die oomblik "nog vis, nog vlees" voel. Aan die einde van verlede jaar was julle die hane op die mishope, die "groot" kinders na wie die "kleintjies" met bewondering gekyk het. Nou is daar ander ouer leerders wat julle beskou as die "kleintjies" - en van julle is eintlik nie meer so klein nie. Dalk is daar diegene wat meer volwasse as die res van die klasmaats voel, maar die ouer kinders is nie gretig om so 'n persoon te aanvaar nie. Dit laat 'n mens wonder: Waar pas ek dan in?

Dis belangrik, veral in 'n tyd van aanpassing, dat 'n mens 'n stewige en positiewe selfbeeld het. **Jou selfbeeld is dit wat jy van jouself dink.** Dis belangrik dat hierdie idee wat jy van jouself het, positief, dog realisties is om jou te help om jouself te handhaaf - veral aan die begin van 'n nuwe fase in jou lewe.

Hoe word 'n mens se selfbeeld gevorm? Meestal deur wat mense vir jou en van jou sê en hoe hulle teenoor jou optree. Die eerste mense wat 'n invloed op jou selfbeeld het, is sekerlik die gesin of die familie. Wanneer jy skool

toe gaan, word die leerkrag en die ander leerders se opinies vir jou belangrik. Teen die tyd dat jy 'n tiener is, is jou vriende se optrede en gevoelens teenoor jou van groot belang. Nou word ander faktore belangrik. Hoe lyk ek vir myself en vir ander? Is ek kleiner of groter as my maats? Verskil my agtergrond van die ander in my omgewing of klas? Is ek slim? Is ek goed in sport? Is ek gewild?

Op hierdie stadium van jou lewe is jy geneig om jouself te meet aan standarde wat jou ouderdomsgroep oor die algemeen stel. Baie van hierdie standarde word ook vasgelê deur die media. (Wat is "cool" en wat is nie... bv. dis wat "ons" dra en dis wat "ons" doen.) Dis maar hoe dit gaan. As jy dalk een van die skaars individualiste is wat jou eie ding doen, is dit belangrik dat jy die tegniek van positiewe selfterugvoering bemeester. Maar meer daaroor later.

Groepbespreking

Wenke om die groepbespreking vlot te laat verloop

- Maak beurte om julle sê te sê.
- Wanneer een persoon praat, bly die ander stil en hulle luister.
- Hou jou bydrae kort en gee almal kans.
- Help die skames deur vir hulle vrae te vra.
- Dis natuurlik om te verskil, maar respekteer mekaar se sienings.
- Hou die tyd wat vir hierdie bespreking toegelaat is, in gedagte.

BESPREKINGSPUNT: Hoe verskil hierdie jaar van verlede jaar? Hoe voel jy oor die dinge wat verander het?

- Wat het jy geleer?
- Hoe het dit gegaan?
- Het almal deelgeneem?
- Was dit 'n geslaagde bespreking?

- Skryf **ja** of **nee** en gee die redes. Skryf kortliks neer wat jy as die grootste verskil tussen verlede jaar en hierdie jaar beleef en hoe jy daaroor voel.

So het ek verander...

Wys hoe jy sedert jou babajare verander het in die ruimte hieronder.

- Jy kan blokkies teken wat elke drie jaar van jou lewe verteenwoordig, of wolke of enige ander voorstelling gebruik.
- Wees gerus kreatief en maak gebruik van woorde en sketse in elkeen van die vorms om die proses van verandering te verduidelik.
- Gebruik kleur om jou werk op te kikker.

Ons het hierbo meestal van jou regterbreinfunksies gebruik. Kom ons stel min of meer dieselfde inligting voor in 'n gestruktureerde vorm. Daar is 'n voorbeeld hieronder. **Voltooi** na goeddunke.

	3 jaar	6 jaar	9 jaar	12 jaar
Massa:	25 kg	38 kg	45 kg	60 kg

Die hondjie wat aan die agterspeen suig...

Wie van julle het al klein hondjies by julle in die huis gehad vanaf geboorte tot wanneer hulle gespeen is? As dit 'n groot werpsel is, is daar altyd enetjie wat so effens weggestoot word en wat net so dan en wan by die ou klein agterspeentjie toegelaat word. So 'n hondjie word òf 'n bedeesde klein dingetjie òf 'n regte "scraper" wat staan op sy regte.

Julle vra seker wat hondjies met selfbeeld te doen het.

- Dink weer aan wat hierbo staan.
- Voel jy soms of jy aan die agterste speentjie suig?

Kom ons kyk na spesifieke vrae rondom 'n gesonde selfbeeld.

Antwoord elke vraag so eerlik as wat jy kan. Jou antwoorde kan dalk van tyd tot tyd verskil - na gelang van wat in jou lewe gebeur. Op 'n blou Maandag voel jy anders oor jouself as op dae wanneer alles reg loop.

Antwoord slegs *altyd*, *soms* of *nooit*.

1. As ek 'n fout maak, voel ek baie sleg.
 2. Ek pas maklik aan in vreemde omstandighede.
 3. Ek maak maklik maats.
 4. Mense hou van my.
 5. Ek hou van uitdagings.
 6. Ek is eerlik.
 7. Ek is 'n leier.
 8. Ek het my eie styl. (manier van doen, ens.)
 9. Mense luister na wat ek sê.
 10. Ek voel ek is spesiaal.
- Ontspan, hierdie is nie "reg of verkeerd"-antwoorde nie.
 - As jy "altyd" op al die vrae geantwoord het, het jy heel waarskynlik baie selfvertroue.
 - As jy op alles "nooit" geantwoord het, kort jy heel waarskynlik selfvertroue.

- Kyk weer na vraag 1. As dié vraag jou angstig gemaak en jy daar "altyd" geantwoord het, is jy dalk ietwat van 'n perfeksionis. Om 'n perfeksionis te wees, beteken dat jy alles foutloos reg wil doen en jy verwag ander mense moet ook nie foute maak nie. Hoe leer 'n mens? Deur te probeer. En as jy probeer, sal jy foute maak. Om foute te maak, is dus deel van die leerproses - en nie iets om te veel oor te stres nie!

Groepbespreking

- Onthou julle nog die wenke wat die vorige keer gegee is?
- Lees die wenke weer en pas dit toe.

BESPREKINGSPUNT: Watter faktore beïnvloed mense se selfbeeld?

Met die pen

Maak 'n lys van die faktore wat ter sprake kom en merk die faktore wat op jou eie selfbeeld 'n invloed het met 'n *.

Wat het jy geleer?

- Vind almal al die faktore ewe belangrik, of nie?
- As iemand dink hy of sy is onaantreklik, gaan dié faktor vir daardie persoon belangrik wees. Indien iemand voel hy of sy is armer as die ander om hom of haar, gaan dié faktor weer eens 'n groot rol speel.
- Mense met 'n gelukkige gesinslewe se selfbeeld mag dalk sterker wees as diegene wat 'n ongelukkige gesinslewe het. Of dink julle nie so nie?
- Wat van iemand wat moeilik maats maak? Iemand wat by 'n nuwe skool kom? Party faktore is dalk van 'n meer tydelike aard as ander. Wat dink julle? (Jy gaan tog nie vir altyd vreemd voel in 'n nuwe skool nie!)[LU 3.1]

Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 3
PERSOONLIKE ONTWIKKELINGDie leerder is in staat om verworwe lewensvaardighede te gebruik om persoonlike potensiaal te verwesenlik en uit te brei ten einde doeltreffend op uitdagings in sy of haar wêreld te reageer.
Asseseringstandaarde(ASe)
Dit is duidelik wanneer die leerder:
<ul style="list-style-type: none"> • faktore wat selfbeeldvorming en selfmotivering beïnvloed, ontleed en bespreek;
3.2 besin oor gepaste gedrag in verskillende soorte interpersoonlike verhoudings.

Memorandum

Die werk handel oor die ontwikkeling van 'n positiewe selfbeeld word gedurende die eerste kwartaal gedoen omdat die Graad 8 leerders se selfbeeld baie maal 'n groot "duik" kry gedurende die aanpassingsperiode aan die begin van die jaar. In graad 7 was hulle die hoofhoenders, nou is hulle weer aan die onderpunt van die "voedselketting".

Dit is so opgestel dat u op 'n informele manier kan assessee hoe die leerder voel, aanpas en ontwikkel. U kan dalk fotokopieë maak van sekere van die bladsye vir u portfolio en die van die leerder, bv. bladsy 8 kan vir u 'n goeie aanduiding van die leerder se insig en ingesteldheid gee.

Daar word ook gekyk na sake wat pertinent vir die nuwe leerder van belang is, nl. die aanpassing by 'n nuwe skool en die etikettering wat baie leerders ongelukkig maak. Hierdie is sensitiewe sake vir die jong tiener en die invloed van groepsdruk en aanvaarding kan nooit oorskat word nie. Gebruik gerus tyd om hierdie saak met u klas te bespreek.

Die jong tieners word ook gelei in die module om te aanvaar en te verstaan dat mense maar mag verskil en dat verskille nie beteken dat mense mekaar onaanvaarbaar vind nie. Hulle leer ook hulself beter ken en bemeester die woordeskat om hulself (karakter) te kan beskryf. Bladsy 15 kan aan die leerkrag waardevolle inligting gee aangaande die gevoelswêreld, die belangstellings en die kreatiwiteit van 'n betrokke leerder.

Die gedeelte wat handel oor die kenmerke van 'n wenner, is daarop gerig dat die leerders besef dat elkeen wat sy of haar beste lewer 'n wenner is. Dis sterk motiverend van aard en sal hopelik 'n nog wankelende selfbeeld verder versterk.

Sterkte met die groot taak.

LEWENSORIËNTERING

Graad 8

PERSOONLIKE ONTWIKKELING: SELFBEELD

Module 1

SELFBEELD

Ken jy die uitdrukking "Nog vis, nog vlees"? Dit beteken iemand is nie heeltemal seker waar hy of sy inpas nie. Voorbeeld: 'n dertienjarige op 'n partytjie waar daar net mense ouer as twintig jaar is. Die meeste dertienjariges sal seker so half ongemaklik voel, of hoe?

Aan die begin van jou hoërskoolloopbaan (groot woord, nè?) is daar dalk van jou maats (of dalk jy) wat op die oomblik "nog vis, nog vlees" voel. Aan die einde van verlede jaar was julle die hane op die mishope, die "groot" kinders na wie die "kleintjies" met bewondering gekyk het. Nou is daar ander ouer leerders wat julle beskou as die "kleintjies" - en van julle is eintlik nie meer so klein nie. Dalk is daar diegene wat meer volwasse as die res van die klasmaats voel, maar die ouer kinders is nie gretig om so 'n persoon te aanvaar nie. Dit laat 'n mens wonder: Waar pas ek dan in?

Dis belangrik, veral in 'n tyd van aanpassing, dat 'n mens 'n stewige en positiewe selfbeeld het. **Jou selfbeeld is dit wat jy van jouself dink.** Dis belangrik dat hierdie idee wat jy van jouself het, positief, dog realisties is om jou te help om jouself te handhaaf - veral aan die begin van 'n nuwe fase in jou lewe.

Hoe word 'n mens se selfbeeld gevorm? Meestal deur wat mense vir jou en van jou sê en hoe hulle teenoor jou optree. Die eerste mense wat 'n invloed op jou selfbeeld het, is sekerlik die gesin of die familie. Wanneer jy skool

toe gaan, word die leerkrag en die ander leerders se opinies vir jou belangrik. Teen die tyd dat jy 'n tiener is, is jou vriende se optrede en gevoelens teenoor jou van groot belang. Nou word ander faktore belangrik. Hoe lyk ek vir myself en vir ander? Is ek kleiner of groter as my maats? Verskil my agtergrond van die ander in my omgewing of klas? Is ek slim? Is ek goed in sport? Is ek gewild?

Op hierdie stadium van jou lewe is jy geneig om jouself te meet aan standarde wat jou ouderdomsgroep oor die algemeen stel. Baie van hierdie standarde word ook vasgelê deur die media. (Wat is "cool" en wat is nie... bv. dis wat "ons" dra en dis wat "ons" doen.) Dis maar hoe dit gaan. As jy dalk een van die skaars individualiste is wat jou eie ding doen, is dit belangrik dat jy die tegniek van positiewe selfterugvoering bemeester. Maar meer daaroor later.

Groepbespreking

Wenke om die groepbespreking vlot te laat verloop

- Maak beurte om julle sê te sê.
- Wanneer een persoon praat, bly die ander stil en hulle luister.
- Hou jou bydrae kort en gee almal kans.
- Help die skames deur vir hulle vrae te vra.
- Dis natuurlik om te verskil, maar respekteer mekaar se sienings.
- Hou die tyd wat vir hierdie bespreking toegelaat is, in gedagte.

BESPREKINGSPUNT: Hoe verskil hierdie jaar van verlede jaar? Hoe voel jy oor die dinge wat verander het?

- Wat het jy geleer?
- Hoe het dit gegaan?
- Het almal deelgeneem?
- Was dit 'n geslaagde bespreking?

- Skryf **ja** of **nee** en gee die redes. Skryf kortliks neer wat jy as die grootste verskil tussen verlede jaar en hierdie jaar beleef en hoe jy daaroor voel.

So het ek verander...

Wys hoe jy sedert jou babajare verander het in die ruimte hieronder.

- Jy kan blokkies teken wat elke drie jaar van jou lewe verteenwoordig, of wolke of enige ander voorstelling gebruik.
- Wees gerus kreatief en maak gebruik van woorde en sketse in elkeen van die vorms om die proses van verandering te verduidelik.
- Gebruik kleur om jou werk op te kikker.

Ons het hierbo meestal van jou regterbreinfunksies gebruik. Kom ons stel min of meer dieselfde inligting voor in 'n gestruktureerde vorm. Daar is 'n voorbeeld hieronder. **Voltooi** na goeddunke.

	3 jaar	6 jaar	9 jaar	12 jaar
Massa:	25 kg	38 kg	45 kg	60 kg

Die hondjie wat aan die agterspeen suig...

Wie van julle het al klein hondjies by julle in die huis gehad vanaf geboorte tot wanneer hulle gespeen is? As dit 'n groot werpsel is, is daar altyd enetjie wat so effens weggestoot word en wat net so dan en wan by die ou klein agterspeentjie toegelaat word. So 'n hondjie word òf 'n bedeesde klein dingetjie òf 'n regte "scraper" wat staan op sy regte.

Julle vra seker wat hondjies met selfbeeld te doen het.

- Dink weer aan wat hierbo staan.
- Voel jy soms of jy aan die agterste speentjie suig?

Kom ons kyk na spesifieke vrae rondom 'n gesonde selfbeeld.

Antwoord elke vraag so eerlik as wat jy kan. Jou antwoorde kan dalk van tyd tot tyd verskil - na gelang van wat in jou lewe gebeur. Op 'n blou Maandag voel jy anders oor jouself as op dae wanneer alles reg loop.

Antwoord slegs *altyd*, *soms* of *nooit*.

1. As ek 'n fout maak, voel ek baie sleg.
 2. Ek pas maklik aan in vreemde omstandighede.
 3. Ek maak maklik maats.
 4. Mense hou van my.
 5. Ek hou van uitdagings.
 6. Ek is eerlik.
 7. Ek is 'n leier.
 8. Ek het my eie styl. (manier van doen, ens.)
 9. Mense luister na wat ek sê.
 10. Ek voel ek is spesiaal.
- Ontspan, hierdie is nie "reg of verkeerd"-antwoorde nie.
 - As jy "altyd" op al die vrae geantwoord het, het jy heel waarskynlik baie selfvertroue.
 - As jy op alles "nooit" geantwoord het, kort jy heel waarskynlik selfvertroue.

- Kyk weer na vraag 1. As dié vraag jou angstig gemaak en jy daar "altyd" geantwoord het, is jy dalk ietwat van 'n perfeksionis. Om 'n perfeksionis te wees, beteken dat jy alles foutloos reg wil doen en jy verwag ander mense moet ook nie foute maak nie. Hoe leer 'n mens? Deur te probeer. En as jy probeer, sal jy foute maak. Om foute te maak, is dus deel van die leerproses - en nie iets om te veel oor te stres nie!

Groepbespreking

- Onthou julle nog die wenke wat die vorige keer gegee is?
- Lees die wenke weer en pas dit toe.

BESPREKINGSPUNT: Watter faktore beïnvloed mense se selfbeeld?

Met die pen

Maak 'n lys van die faktore wat ter sprake kom en merk die faktore wat op jou eie selfbeeld 'n invloed het met 'n *.

Wat het jy geleer?

- Vind almal al die faktore ewe belangrik, of nie?
- As iemand dink hy of sy is onaantreklik, gaan dié faktor vir daardie persoon belangrik wees. Indien iemand voel hy of sy is armer as die ander om hom of haar, gaan dié faktor weer eens 'n groot rol speel.
- Mense met 'n gelukkige gesinslewe se selfbeeld mag dalk sterker wees as diegene wat 'n ongelukkige gesinslewe het. Of dink julle nie so nie?
- Wat van iemand wat moeilik maats maak? Iemand wat by 'n nuwe skool kom? Party faktore is dalk van 'n meer tydelike aard as ander. Wat dink julle? (Jy gaan tog nie vir altyd vreemd voel in 'n nuwe skool nie!)[LU 3.1]

Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 3
PERSOONLIKE ONTWIKKELINGDie leerder is in staat om verworwe lewensvaardighede te gebruik om persoonlike potensiaal te verwesenlik en uit te brei ten einde doeltreffend op uitdagings in sy of haar wêreld te reageer.
Asseseringstandaarde(ASes)
Dit is duidelik wanneer die leerder:
<ul style="list-style-type: none"> • faktore wat selfbeeldvorming en selfmotivering beïnvloed, ontleed en bespreek;
3.2 besin oor gepaste gedrag in verskillende soorte interpersoonlike verhoudings.

Memorandum

Die werk handel oor die ontwikkeling van 'n positiewe selfbeeld word gedurende die eerste kwartaal gedoen omdat die Graad 8 leerders se selfbeeld baie maal 'n groot "duik" kry gedurende die aanpassingsperiode aan die begin van die jaar. In graad 7 was hulle die hoofhoenders, nou is hulle weer aan die onderpunt van die "voedselketting".

Dit is so opgestel dat u op 'n informele manier kan assessee hoe die leerder voel, aanpas en ontwikkel. U kan dalk fotokopieë maak van sekere van die bladsye vir u portfolio en die van die leerder, bv. bladsy 8 kan vir u 'n goeie aanduiding van die leerder se insig en ingesteldheid gee.

Daar word ook gekyk na sake wat pertinent vir die nuwe leerder van belang is, nl. die aanpassing by 'n nuwe skool en die etikettering wat baie leerders ongelukkig maak. Hierdie is sensitiewe sake vir die jong tiener en die invloed van groepsdruk en aanvaarding kan nooit oorskat word nie. Gebruik gerus tyd om hierdie saak met u klas te bespreek.

Die jong tieners word ook gelei in die module om te aanvaar en te verstaan dat mense maar mag verskil en dat verskille nie beteken dat mense mekaar onaanvaarbaar vind nie. Hulle leer ook hulself beter ken en bemeester die woordeskat om hulself (karakter) te kan beskryf. Bladsy 15 kan aan die leerkrag waardevolle inligting gee aangaande die gevoelswêreld, die belangstellings en die kreatiwiteit van 'n betrokke leerder.

Die gedeelte wat handel oor die kenmerke van 'n wenner, is daarop gerig dat die leerders besef dat elkeen wat sy of haar beste lewer 'n wenner is. Dis sterk motiverend van aard en sal hopelik 'n nog wankelende selfbeeld verder versterk.

Sterkte met die groot taak.

Mense verskil

LEWENSORIËNTERING

Graad 8

PERSOONLIKE ONTWIKKELING: SELFBEELD

Module 3

MENSE VERSKIL

Ek en jy...

Mense verskil almal. Dankie tog! Anders sou dit maar 'n vervelige wêreld gewees het. Dink aan jou familie en maats. Daar is dinge wat julle in gemeen het en dinge waaroor julle verskil. Jy mag dalk die ernstige tipe wees wat jou vreeslik gou verknies oor dinge. Jou beste maat is 'n vrolike persoon wat eers bekommerd raak as die moeilikheid op hom of haar is. Mense vra soms: "Nou hoe pas daardie twee bymekaar?" Sal twee senubolle mekaar nie gedaan maak nie? Sal twee narre nie altyd in die moeilikheid wees nie?

Oor die algemeen hou mense meer van 'n positiewe mens as van 'n egatiewe mens. Kyk, as jy swaarmoedig voel, moet iemand jou nie nog verder kom afsleep in die groot swart gat nie! Dan het jy dalk juis iemand nodig wat jou hand vashou of jou laat lag met sy of haar lawwigheid.

Beantwoord die volgende vrae (eerlik, hoor jy!) Merk net die Ja- of die Nee- blokkie.



1. As ek 'n piekniek reël, dan sal dit reën.	Ja	Nee
2. As die foon lui, dan verwag ek slegte nuus.	Ja	Nee
3. Daar word span gekies. Ek sal seker die laaste een wees om gekies te word.	Ja	Nee
4. Waarom sal ek leer? Ek sal tog nie 'n werk kry nie.	Ja	Nee
5. Die Suid-Afrikaanse ekonomie sal nooit weer verbeter nie.	Ja	Nee
6. Ek verwag om goed te doen in my werk.	Ja	Nee
7. Mense hou van my.	Ja	Nee
8. Daar is baie dinge waarin ek goed is.	Ja	Nee
9. Vir elke probleem is daar 'n plan.	Ja	Nee
10. Dinge is nie so sleg soos mense dink nie.	Ja	Nee

Sleutel:

Indien jy JA geantwoord het op elkeen van die eerste vyf vrae, is dit moontlik dat jy dalk die negatiewe kant van dinge gou ervaar.

Indien jy JA geantwoord het op elkeen van die laaste vyf vrae (6 tot 10), is jy geneig tot positiewe denke.

Kyk waar die meeste van jou JA antwoorde lê. Dit sal vir jou 'n idee gee van hoe positief of negatief jy dinge ervaar.

Onthou - hierdie is slegs 'n aanduiding en nie 'n gesofistikeerde toets nie. Dit is slegs om jou 'n aanduiding te gee van jou geneigdheid.

[LU 3.1, 3.2]

Op jou eie

Nadat julle in die groep die positiewe en negatiewe karaktertrekke neergeskryf het en wanneer julle seker is dat julle al die woorde begryp (vra die leerkrag of raadpleeg 'n verklarende woordeboek), is dit tyd vir elkeen om bietjie selfondersoek te doen. Watter van daardie eienskappe speel 'n groot rol in jou persoonlikheid?

Wat om te doen

Gebruik die volgende aanduidings om jouself 'n bietjie van nader te bekyk. Wees gerus eerlik; ek glo dat jy toegelaat sal word om dit privaat te hou. Skryf slegs die syfer langs die karaktertrek neer.

3 = dis presies nes ek is

2 = dis so bietjie soos ek

1 = dis nie eintlik soos ek is nie

0 = dis nooit ek nie

A. Lys van karaktertrekke

eerlik		bedagsaam	
lojaal		vriendelik	
opreg		fluks/hardwerkend	
mededeelsaam		nederig	
sin vir humor		selfvertroue	

B. Lys van karaktertrekke

skelm		geneig om te jok	
skinderbek		nors	
jaloers		grootkop	
geïrriteerd		swartgallig	
bang		selfsugtig	

Julle sal seker sien dat van die B-lys nie net negatief is nie, bv. bang. Om bang te wees, is nie noodwendig sleg nie, maar om vir alles bang te wees, laat 'n mens swaarkry. Waar val jou hoogste tellings? Is jy oorwegend positief of negatief van geaardheid? Daar kom kans om ander eienskappe neer te skryf wat nie in een van die twee lyste voorkom nie.

[LU 3.2]

Hier is ek!

Ontwerp jou eie etiket.

- Wees baie kreatief.
- Gebruik vorms, kleur, foto's, woorde, ens. om jou eie, unieke etiket te skep. Onthou, daar is niemand wat 100% nes jy is nie. Druk gerus jou duim in 'n kleurstof en maak jou vingerafdruk deel van jou etiket.
- Wenk: jy kan dit rofweg uitwerk op 'n los vel papier sodat jy nie later voel jy kon beter gedoen het nie, en nou sit jy met 'n flop in jou notas!

Voltooi:

Volgens hierdie etiket is ek _____

[LU 3.2]

Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 3
PERSOONLIKE ONTWIKKELINGDie leerder is in staat om verworwe lewensvaardighede te gebruik om persoonlike potensiaal te verwesenlik en uit te brei ten einde doeltreffend op uitdagings in sy of haar wêreld te reageer.
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit is duidelik wanneer die leerder:
<ul style="list-style-type: none">• faktore wat selfbeeldvorming en selfmotivering beïnvloed, ontleed en bespreek;
3.2 besin oor gepaste gedrag in verskillende soorte interpersoonlike verhoudings.

Is jy 'n wenner?

LEWENSORIËNTERING

Graad 8

PERSOONLIKE ONTWIKKELING: SELFBEELD

Module 4

IS JY ‘N WENNER?

Jy word wat jy dink...

Daar is 'n baie bekende gesegde wat vegetariërs graag gebruik as hulle met die gemiddelde karnivoor praat: "Jy is wat jy eet". Dink net hoe die vleisetendes voel as hulle dan agter so 'n sappige stukkie net-gaar biefstuk sit. Of wanneer die mes so sag deur 'n stukkie kalfsvleis gly. Dis mos om enige vleisetende skuldig te laat voel. Stem jy saam?

Daar is egter groot waarheid in die gesegde: "Jy word wat jy dink jy is". Met ander woorde, jou denke bepaal dikwels wat van jou gaan word. As jy dink jy is dom, sal jy òf ongemotiveerd wees òf te bang om te probeer - en dan sal jy nie sukses behaal nie. Jou negatiewe verwagtinge word dus waar. As iemand aanmekaar vir jou sê jy is sleg of lelik, sien jy jou later deur so 'n persoon se oë, en jy voel dat jy sleg of lelik is. Dis nog gevaarliker as die stem wat vir jou sê dat jy nie die moeite werd is nie, jou eie is! Want vir wie kan jy glo as jy nie jouself kan glo nie? Daarom is dit noodsaaklik dat jy negatiewe gedagtes gou-gou moet hokslaan, sodat daar nie 'n negatiewe gedagtepatroon ontstaan nie. Jy moet jou dus daarop instel om positiewe selfspraak en positiewe gedagtes in die plek te stel van negatiewe denke.

Hier het ek nou 'n hele klomp woorde gebruik om 'n eenvoudige idee tuis te bring. So 'n “bek moet jêem kry” - of dalk 'n deksel? Al hierdie dinge beteken dat jy soos 'n wenner moet dink om 'n wenner te wees.

- Baie belangrik: wenners is nie altyd uitblinkers nie en uitblinkers is nie altyd wenners nie.
- As jy 'n realistiese standaard stel en bereik en gelukkig daaroor voel, dan is jy mos 'n wenner!

Kom ons kyk na die kenmerke van 'n wenner...

1 'n Wenner ontwikkel sy volle potensiaal

Dit beteken dat 'n wenner teen hom- of haarself kompeteer om die beste waartoe hy of sy in staat is, te lewer. Het jy jou beste gelewer as jy 100% kan kry in 'n vak, maar jy kry net 70% (en dit was nie 'n glips nie)? As jy 50% kan behaal en jy kry dit, dan is daar nie 'n probleem nie. Solank jy jou beste doen, is jy 'n wenner. Moet nooit 'n "minimum"-mens word nie.

- *'n Belangrike vraag:* Presteer en leef jy volgens jou volle potensiaal? Wat sê die stemmetjie in jou binneste?
- Die volgende vraag sou wees: Wat keer jou om jou beste te lewer? Skryf gou voordat jy te diep dink!

Kom ons sit koppe bymekaar en kyk watter redes daar mag wees wat mense verhoed om hul beste te lewer.

Onthou

- Luister na mekaar.
- Stip die redes aan op 'n los vel papier voordat julle finaal besluit en dit oorskryf.
- Hou by die tyd wat die leerkrag of groepleier aandui.

Redes waarom mense nie hulle volle potensiaal ontwikkel nie:

- 'n Verskoning 'n dag word 'n swaare vraag! Dink julle dis moeilik om te onderskei tussen geldige redes en verskonings?
- Kyk weer: watter van die redes is somer verskonings en watter is geldige redes? Jy kan kleurpotlode gebruik om die verskille te merk.
- Wat is 'n verskoning? Wat van: Ek het die toets gedruip, want my ma wou my nie help nie. Of: Die onderwyser hou nie van my nie.

- Wat is 'n geldige rede? Ek het nie goed gevaar nie, want ek het baie siek gevoel op daardie oomblik.
- En wat dan? Dan kom jy met 'n teenvoorstel, soos: "Ek sal vra of ek weer kan probeer wanneer ek beter voel." [LU 3.1]

'n Wenner aanvaar verantwoordelikheid

Ek ken ma's wat doodmoeg is na eksamens en pa's wat nagte omsit voor die rekenaar om Seunie of Sussie se projek die heel beste en mooiste in die klas te maak. Ken julle ook sulke mense?

Dis lekker as iemand jou werk vir jou doen. En baie lekker as iemand jou altyd beskerm as jy in die moeilikheid kom. Maar hoe gaan iemand wat so oorbeskerm word eendag op eie voete staan en verantwoordelikheid vir sy of haar eie werk aanvaar? Mense wat nooit op hul eie voete leer staan nie, word maklik onseker, indien hulle met enige nuwe dinge gekonfronteer word.

Natuurlik is almal op ondersteuning geregtig. Indien jy ongelukkig is, is jy geregtig op die steun van die mense wat vir jou omgee. Hulle moet net nie namens jou al jou bagasie dra nie - want dan leer jy nooit om jou foute te erken en reg te maak nie. Dis soms vir ouers moeilik om te weet wanneer jy reg is om sekere verantwoordelikhede te aanvaar.

Elke mens het sekere verantwoordelikhede. Op 3 jaar mag dit dalk wees om te onthou om "asseblief" en "dankie" te sê en op 13 mag dit wees om jou sakgeld verantwoordelik te spandeer.

Vrae

Antwoord die volgende vrae en bespreek die antwoorde daarna in die klas.

Onthou, julle mag verskil! Julle omstandighede is verskillend, julle persoonlikhede verskil, julle ouers verskil...

Hoe oud moet jy wees om verantwoordelikheid te kan aanvaar vir die volgende?

1. jou eie persoonlike higiëne
2. die aan-die kant maak van jou kamer
3. jou daaglikse huiswerk en studietyd
4. die uitslae van jou toetse en eksamens
5. jou gedrag op 'n partytjie
6. leuens wat jy vertel
7. seksuele aktiwiteite
8. die besteding van jou sakgeld
9. 'n deeltydse werk
10. inligting deurgee van en na die skool

Bespreking

1. Het die antwoorde van die verskillende leerders baie verskil? Sê ja of nee en gee redes.
2. Waar het die grootste *ooreenkomste en verskille* gelê? (Waaroor het die meeste van julle saamgestem en waarom het julle erg verskil?)
3. Wat, dink jy, is die rede vir die verskillende antwoorde wat julle gegee het?
4. Dink jy dat jy *meer of minder* verantwoordelikheid dra as jou klasmaats? Gee redes vir jou antwoord.

[LU 3.1]

3 'n Wenner het 'n positiewe selfbeeld

'n Mens se selfbeeld (hoe jy jouself sien en hoe jy dink ander mense jou sien) bepaal in baie gevalle jou sukses of mislukkings.

Jou selfbeeld is soms gekoppel aan bepaalde omstandighede, soos bv. die sportveld, die akademie, jou sosiale lewe. Dit kan wees dat Boel 'n uitstekende sportman is, maar dat hy sukkel met die akademie. Boel gaan dus positief ingestel wees teenoor sport, terwyl hy nie so positief gaan voel oor die akademie nie.

Jou selfbeeld bepaal hoe hard jy gaan probeer en hoe jy sukses en mislukking gaan hanteer. Gaan gerus terug na die bladsy wat handel oor "Jy word wat jy dink..." en neem weer kennis van die belangrikheid van positiewe selfspraak. Ons het reeds aan die begin van die module gekyk watter faktore selfbeeld beïnvloed: familie, vriende, skool, jou omgewing, ens.

Dis belangrik dat 'n mens weet wat jou sterkpunte en wat jou swakpunte is. Stel realistiese mikpunte en werk om die mikpunte te bereik. Daar is 'n gesegde: "Nothing succeeds like success." Bou sukses in jou lewe in om jou te motiveer.

Eie werk!

(Jy hoef dit nie te deel as jy nie wil nie)

1. My beste eienskap is _____
2. My swakste eienskap is _____
3. Wat kan ek doen om aan hierdie swak area aandag te gee?

Ek kan _____

4 'n Wenner kan ook verloor

Ons samelewing is hoogs kompetierend, of 'n mens nou daarvan hou of nie. Daarom is dit ook nodig om 'n verloorsituasie te leer hanteer. Verloor is nie die einde van die wêreld nie. Raak gewoon daaraan dat daar altyd iemand wat slimmer, sterker, vinniger, mooier of gawer as jy is iewers sal uitdop.

Die positiewe kant van kompetisie is dat dit jou kan motiveer om jou beste te lewer. Die negatiewe is dat jy so daarop ingestel kan wees om te wen, dat die aktiwiteit die bysaak word en jy dit nie meer geniet nie.

Voorbeeld: Om 'n instrument te kan bespeel, is wonderlik. As 'n mens musiek neem, moet 'n mens natuurlik oefen. Daar is egter min van ons wat so saamgestel is dat ons soos konsertpianiste kan oefen, ure op 'n dag, en dit kan geniet. Dieselfde met sport. As jy tennis speel, sal jy nie altyd wen nie - al oefen jy ook hoe hard. 'n Mens moet realisties wees. As jy jou bes doen en dit geniet - dan is jy mos 'n wenner!

Twee blitsbesprekings!

Voltooi die tabel nadat julle saam gesels het oor hoe goeie en swak verloorders hulle gedra.

Goeie verloorders	Swak verloorders

- Is jy 'n goeie of 'n swak verloorder?[LU 3.2]

Assessering

Leeruitkomstes(LUs)

LU 3

PERSOONLIKE ONTWIKKELINGDie leerder is in staat om verworwe lewensvaardighede te gebruik om persoonlike potensiaal te verwesenlik en uit te brei ten einde doeltreffend op uitdagings in sy of haar wêreld te reageer.

Assesseringstandaarde(ASe)

Dit is duidelik wanneer die leerder:

- faktore wat selfbeeldvorming en selfmotivering beïnvloed, ontleed en bespreek;

3.2 besin oor gepaste gedrag in verskillende soorte interpersoonlike verhoudings.

Die uitdruk van emosies

LEWENSORIËNTERING

Graad 8

STRESHANTERING

Module 5

STRESHANTERING

Graad 8

DIE UITDRUK VAN EMOSIES

Aktiwiteit 1

Lees die volgende stuk aandagtig deur en beantwoord dan die vrae wat daarop volg.

[LU 3.2]

(Uit die dagboek van Lennie, 13 jaar oud)

Toe ek die môre wakker word met 'n knop op my maag en 'n knop in my keel, onthou ek die katastrofe wat ons gesin gisteraand getref het.

Pa het baie later as gewoonlik by die huis gekom en het sterk na drank geruik. Ma wou nog vir hom knor toe sy die uitdrukking op sy gesig sien. “Wat’s fout?” het sy bekommerd gevra. Hy het my gevra om te loop, want “dis grootmensgoed” wat hulle moes gesels. Nou ja, toe loop ek maar - maar net tot om die draai, soos ek altyd maak. Ek het mos lankal uitgevind dat “grootmensgoed” meestal ook met my te doen het. Dan luister ek . . . sodat ek ook kan weet.

So vind ek dan uit dat my pa sonder werk sit. Hul onderneming het groot verliese gely en amper almal is afgedank. “Retrench” noem hulle dit. Dis beter as om “gefire” te word, maar jy sit nog steeds sonder geld! Pa noem toe dat ons dalk die huis sal moet verkoop. Ma het saggies begin huil, en dis toe dat ek die knop in die keel en die knop in die maag kry, want my ma huil nie sommer nie.

Beantwoord die vrae en voer die opdragte uit.

1. Hoe het Lennie gevoel toe hy die oggend wakker word? Haal die sin woordeliks aan.

2. Kies ’n woord wat sy gevoel die beste beskryf. Merk die woord met ’n kruisie.

- kwaad
- hartseer
- gespanne
- opgewonde

3. Hoe voel jy as iets jou ontstel het?

- kwaad
- hartseer
- gespanne
- opgewonde

4. Verduidelik in jou eie woorde hoe jy voel as iets jou ontstel het.

Assessering

Leeruitkomstes(LUs)

LU 3

PERSOONLIKE ONTWIKKELINGDie leerder is in staat om verworwe lewensvaardighede te gebruik om persoonlike potensiaal te verwesenlik en uit te brei ten einde doeltreffend op uitdagings in sy of haar wêreld te reageer

Assesseringstandaarde(ASe)

Dit word bewys as die leerder:

3.1 faktore wat selfbeeldontwikkeling en selfmotivering beïnvloed, ontleed en bespreek;

3.2 besin oor gepaste gedrag in verskillende soorte interpersoonlike verhoudings;

3.5 'n persoonlike plan vir die voorkoming en hantering van stres ontwerp en implementeer.

Almal beleef stres nie eenders nie

LEWENSORIËNTERING

Graad 8

STRESHANTERING

Module 6

ALMAL BELEEF STRES NIE DIESELFDE NIE

Aktiwiteit 1

Lees die volgende paragraaf

[LU 3.1]

Wanneer mense iets beleef wat hulle ontstel, word hulle angstig of gespanne. Hulle sê gewoonlik hulle stres nou. Dis nie swak mense, vrouens of oumense wat aan stres lei soos baie manne dink nie - nee, almal kan aan stres ly. Een of ander tyd vang die groot S jou. Hoe jy die spanning hanteer - dis wat saak maak!

Party mense kry stres soos 'n ligte verkouetjie. 'n Snuifie of twee en alles is verby. Ander mense kry dit weer soos 'n erge griep. Hulle kry swaar! Soms moet hulle mediese behandeling kry. Dis beter om 'n dokter te vra om iets voor te skryf as wat jy jouself dokter met allerhande pille, dwelms of drank. Dié klas goed maak net jou probleme op die ou einde baie groter.

Hoe weet 'n mens of jy stres het? Jy voel dit! Lees wat sê Bernadine: “As ek musiekeksamen moet speel, dan voel daar of daar skoenlappers in my maag is. Soms is dit so erg dat my hande bewe.” Nou ja, as die eksamen verby is, dan is Bernadine weer ontspanne. Sarah sê: “As ek eksamen skryf,

is ek naer en my maag pyn voor ek begin.” Joseph sê: “Ek kan nie slaap as ek ’n sokkerwedstryd moet speel nie. Ek word kort-kort wakker.”

Antwoord die volgende vrae en voer die opdragte uit.

1. Is dit net swakkelinge wat stres kry? Gee ’n rede vir jou antwoord.
2. Watter maniere is die verkeerde wyse van stres hanteer?
3. Maak ’n lys van stressimptome wat in die leesstuk hierbo genoem word.
4. Watter goed (faktore) het stres veroorsaak by Bernadine, Sarah en Joseph?
5. Wat het Lennie (Aktiwiteit 1) se stres veroorsaak?
6. Dink jy Lennie se pa en ma was reg toe hulle hom uit die vertrek uitgestuur het sodat hulle “grootmensgoed” kon gesels? Gee redes vir jou antwoord.
7. Hoe het Lennie se pa en ma reageer op die nuus dat die pa nou werkloos was?
8. Dink jy hulle het die nuus goed of sleg hanteer? Wat sou jou ouers doen?
9. Dink jy volwassenes stres erger as kinders? Gee redes vir jou antwoord.
10. Sou jy ook afgeluister het soos Lennie? Verduidelik jou antwoord.

Assessering

Leeruitkomstes(LUs)

LU 3

PERSOONLIKE ONTWIKKELING Die leerder is in staat om verworwe lewensvaardighede te gebruik om persoonlike potensiaal te verwesenlik en uit te brei ten einde doeltreffend op uitdagings in sy of haar wêreld te reageer

Assesseringstandaarde(ASe)

Dit word bewys as die leerder:

3.1 faktore wat selfbeeldontwikkeling en selfmotivering beïnvloed, ontleed en bespreek;

3.2 besin oor gepaste gedrag in verskillende soorte interpersoonlike verhoudings;

3.5 'n persoonlike plan vir die voorkoming en hantering van stres ontwerp en implementeer.

Eustres en distres

LEWENSORIËNTERING

Graad 8

STRESHANTERING

Module 7

EUSTRES EN DISTRES

Aktiwiteit 1:

[LU 3.1, 3.2]

Voer alle opdragte noukeurig uit

- Voordat ons verder saam dink oor stres, moet ek tog verduidelik dat alle stres nie nadelig is vir mense nie. Daar is *eustres*, 'n positiewe soort stres, wat baie mense aanspoor om hul beste te lewer in sekere situasies, bv. leer vir eksamen, voorberei vir atletiek of wedstryde. Hierdie tipe stres spoor mense aan om hul beste te lewer binne 'n sekere tyd.
- Die nadelige tipe stres word eintlik *distres* genoem. Dis nou as jy te veel vir te lank aan stres onderwerp word. Dis hierdie tipe stres wat jou later siek kan laat voel omdat dit o.a. jou immuniteit of weerstand teen siektes verswak. Die oorsake vir distres behoort uitgepluis te word en hanteer te word voordat daar te veel skade aan mense se fisiese en geestelike gesondheid is.

1. Is alle stres nadelig vir 'n mens? Gee redes vir jou antwoord.

2. Wanneer ondervind 'n persoon *distres*?

3. Sê watter faktore of situasies veroorsaak *eustres of distres* by jou. Skryf E of D langs elke situasie of faktor.

• eksamen	
• 'n sportwedstryd	
• as jou ouers baklei	
• as jou vriende vir jou kwaad is	
• as 'n onderwyser kwaai is	
• as jy rekenaarspeletjies speel	
• as iemand in die familie siek word	
• as iemand in die familie doodgaan	

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• as jy in die see swem en die stroom is sterk | |
|--|--|

4. Bekyk die volgende situasies met 'n maat en besluit dan wat was die faktore wat stres veroorsaak het in elke situasie. Kyk of jy en jou maat saamstem. Indien nie, kry nog menings van jou klasmaats wanneer die leerkrag tyd gee daarvoor.

A. Bernita sit in haar kamer en huil. Haar ma vra haar wat fout is. Sy wil nie sê nie. Sy het die middag inkopies saam met 'n maat gedoen en haar pa en 'n vreemde vrou hand-aan-hand 'n restaurant sien binnegaan.

B. Suleiman wil nie eet nie. Hy is ontsteld omdat al sy klasmaats na 'n maat se partytjie genooi is, en hy nie.

C. Nomhla se ma maak haar kamer aan die kant en vind 'n toets wat Nomhla moes laat teken het. Nomhla het baie swak in die toets gevaar. Die vorige aand het Nomhla die heel aand in haar kamer gebly en gemaak asof sy studeer, maar sy het eintlik 'n boek gelees.

D. Patrick bly in 'n klein kamertjie by sy oom-hulle. Na 21:00 moet die ligte af en hy mag net twee maal per week die bad gebruik; die res van die tyd stort hy. Die stort het net koue water. Hy moet sy eie wasgoed doen. Hy kry om 18:00 aandete. Sy ontbyt bestaan uit een sny brood en koffie. Daar is geen middagete nie, sy tannie werk en die huis bly gesluit totdat sy tuis kom.

E. Macy bly naby 'n spoorwegstasie. Haar ma werk nagdiens en haar pa kom saans na sewe by die huis. Haar groot broer bly ook in die huis. Hy en sy vriende kuier graag tot laat in die aand.

- Wat is die stresfaktore in elke geval?

Assessering

Leeruitkomstes(LUs)

LU 3

PERSOONLIKE ONTWIKKELINGDie leerder is in staat om verworwe lewensvaardighede te gebruik om persoonlike potensiaal te verwesenlik en uit te brei ten einde doeltreffend op uitdagings in sy of haar wêreld te reageer

Assesseringstandaarde(ASe)

Dit word bewys as die leerder:

3.1 faktore wat selfbeeldontwikkeling en selfmotivering beïnvloed, ontleed en bespreek;

3.2 besin oor gepaste gedrag in verskillende soorte interpersoonlike verhoudings;

3.5 'n persoonlike plan vir die voorkoming en hantering van stres ontwerp en implementeer.

stresfaktore

LEWENSORIËNTERING

Graad 8

STRESHANTERING

Module 8

STRESFAKTORE

Aktiwiteit :

[LU 3.1, 3.2]

Lees mooi

Daar is sekere faktore wat by alle mense stres mag veroorsaak: traumatiese gebeure soos bv. die dood van 'n geliefde, 'n egskeiding, die beëindiging van 'n verhouding, 'n aardbewing, 'n motorongeluk, as jy jou werk verloor, as jy moet verhuis, as jy in gevaar verkeer, ens.

Jou omgewing kan ook bydra tot verhoogde stres. Wie kan dit hou as iemand met 'n kettingsaag vir ure jou rus versteur? Wat van toeters en bande wat skree - in die middel van die nag? Snikhete somersdae maak baie mense krapperig - veral in bedompige klaskamers. Dan is daar nog flikkerende ligte, gebreekte toerusting (of geen toerusting nie). Honde wat nagte omblaf kan mense erg omkrap. Faktore wat jou liggaamlike welsyn ontwig, kan dus ook lei tot stres.

Kinders wat moeilik maats maak, voel dikwels eensaam en kan so stres ondervind. Indien daar 'n neiging in jou skool is om ander leerders uit te sluit of lelik te terg, onthou, dit skep stres by so 'n leerder. Sê nou daardie ongelukkige leerder wat pouses so alleen staan, was jy? As jy sukkel met 'n

skoolvak of nie goed lees nie, kan jy stres (of dalk nie!). As jy bang is vir boelies of vir 'n kwaai onnie, kan jy dalk skoolsku word - en dit is 'n groot probleem!

Sommige tieners is erg gevoelig oor die liggaamlike veranderinge wat hulle ondergaan. Almal word mos nie ewe vinnig groot nie. Een seun se baard mag dalk donker en hard word voordat die res van die seuns in sy klas eers dink aan skeer. 'n Dogter se figuur mag dalk vinniger ontwikkel as dié van haar klasmaats. Terg julle so iemand? Ai, dis nie mooi nie! Ek het al baie pragtige meisies gesien wat krom loop sodat mens nie moet sien hulle word groot nie. Ontspan! Almal se lywe verander, net nie op dieselfde tyd nie.

Ja, almal stres, maar nie oor dieselfde goed nie. Waaroor stres jy? Waaroor stres jou ouers? Dink solank, ons sal later daarby stilstaan.

Wat om te doen:

1. Maak 'n breinkaart van al die faktore wat stres kan veroorsaak waarvan jy in die module geleer het. Onthou om die faktore in breë kategorieë op te deel. Die tabel sal julle help. Dalk moet julle dit eers invul.) Gebruik kleur, sketsies, ens. om jou breinkaart maklik verstaanbaar vir ander mense te maak. *Hierdie breinkaart kan 'n spogstuk in jou portefeulje wees.*

2. Hierdie tabel kan jou help om jou breinkaart te voltooi. Ons deel die stresfaktore in breë kategorieë in. Dit word dan die groot takke of arms van jou breinkaart. JY vul die voorbeelde in op die tabel onder die regte hofie en siedaar! Jy is reg om 'n pragtige breinkaart te maak.

Trauma	Omgewing	Sosiaal	Persoonlik
Dood			

3. Gebruik die spasie hieronder vir jou breinkaart. Skryf stresfaktore in die middel en maak eers jou groot “arms”. Dan skryf jy jou voorbeelde soos “vingers” van die groot arms neer. Wees kreatief en gebruik sketse en kleure. Geniet dit!

4. Dink jy dat al die stresfaktore al genoem is? Om seker te maak:

- verdeel in klein groepies van vyf tot sewe leerders;
- gebruik die breinskrummetode om te dink aan stresfaktore wat nog nie genoem is nie;
- skryf dié wat nog nie genoem is nie, hier neer.

5. Jy kan nou die faktore inskryf onder die regte hofie in jou breinkaart. Nou behoort jy ’n taamlik volledige lys te hê van faktore wat stres mag veroorsaak. Dis belangrik om te onthou dat nie alle mense oor dieselfde goed stres nie - en dat ’n klein probleempie vir een persoon dalk ’n hengse groot probleem vir ’n ander een mag wees. Dis dus wys om nie vir ander te lag nie as hulle oor iets wat onbenullig vir jou mag wees, stres. Luister maar geduldig en simpatiek. Dis wat ’n ware vriend of mens wat omgee vir ander sal doen.

6. Vir interessantheid

- Watter kleure assosieer jy met rustigheid?
- Watter kleure maak jou “onrustig”?
- Watter kleure is daar in jou slaapkamer?
- Watter kleur is jou klaskamer?
- Dink jy kleur het ’n groot invloed op hoe jy voel?

7. Kreatiwiteitsoefening

- Teken ’n prent wat jou idee van **een** van die volgende uitbeeld:
- Stres
- Rustigheid

- Gebruik kleur om jou tekening/skets ekstra-spesiaal te maak. Hierdie kan ook in jou PORTEFEULJE geplaas word. Onthou, jy hoef nie wonderlik te kan teken nie. Gebruik vorm en kleur om 'n gemoedstemming oor te dra. Geniet dit!

Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 3
PERSOONLIKE ONTWIKKELINGDie leerder is in staat om verworwe lewensvaardighede te gebruik om persoonlike potensiaal te verwesenlik en uit te brei ten einde doeltreffend op uitdagings in sy of haar wêreld te reageer
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit word bewys as die leerder:
3.1 faktore wat selfbeeldontwikkeling en selfmotivering beïnvloed, ontleed en bespreek;
3.2 besin oor gepaste gedrag in verskillende soorte interpersoonlike verhoudings;
3.5 'n persoonlike plan vir die voorkoming en hantering van stres ontwerp en implementeer.

Stressimptome

LEWENSORIËNTERING

Graad 8

STRESHANTERING

Module 9

STRESSIMPTOME

Aktiwiteit:

[LU 3.1, 3.2]

- Dikwels voel 'n mens gespanne oor iets, bv. 'n toets. Wanneer die spanningsvolle oomblik verby is, dan ontspan jy weer. Soms voel 'n mens net nie lekker nie, maar jy weet nie eintlik wat fout is nie. As jy altyd hoofpyn het of bewerig is, moet jy eers na 'n dokter toe gaan om seker te maak dat daar nie 'n fisiese of liggaamlike oorsaak is vir hoe jy voel nie. Baie tieners groei vinnig en ly soms aan bloedarmoede, wat jou moeg kan laat voel. Indien die dokter niks fout kry met jou nie, is dit wys om na te dink of daar dinge is wat jou pla. Kyk dan na die stresfaktore en besluit of daar dinge is wat jou algemene welsyn beduiwel.

Beantwoord die volgende vraelys om te sien of jou stresvlakke laag, middelmatig of hoog is. Onthou, dis nie 'n gestandaardiseerde toets nie en is dus slegs 'n aanduiding en nie 'n diagnose nie.

Dit werk so:

- Daar is twee skale, A en B. Die A-skaal dui aan *hoe erg* (intensiteit) en die B-skaal dui aan *hoe dikwels* (frekwensie). Beide A en B sal hoë

tellings hê, indien die stresvlakke hoog is.

- **4** = *amper ondraaglik* (A) en amper altyd (B)
- **3** = *baie steurend* (A) en dikwels (B)
- **2** = *merkbaar* (A) en gereeld (B)
- **1** = nie hinderlik nie (A) en soms (B)
- **0** = waarvan praat jy?

Simptoom	A-telling	B-telling
• onrustigheid		
• sweterige hande		
• hoofpyn		
• skouer en nekpyn		
• naarheid		

<ul style="list-style-type: none">• maagpyn		
<ul style="list-style-type: none">• slaap sleg		
<ul style="list-style-type: none">• slaap te veel		
<ul style="list-style-type: none">• altyd moeg		
<ul style="list-style-type: none">• geïrriteerd		
<ul style="list-style-type: none">• drink of gebruik dwelms		
<ul style="list-style-type: none">• voel alleen, eensaam		
<ul style="list-style-type: none">• huilerig		
<ul style="list-style-type: none">• kan nie konsentreer nie		

Belangrik: As jy baie 4-tellings het in die A- en die B-kolomme, doen jouself 'n guns. Gaan gesels met 'n volwassene wat jy vertrou. Dit kan 'n ouer, 'n leerkrag, predikant, pastoor of oma of opa wees. Jy kan ook hierdie lys na 'n sielkundige of huisdokter neem, en hulle kan jou verder uitvra en hulp aanbied. Jy hoef nie onder 'n donker wolk van spanning rond te loop nie; daar is baie planne. Hierdie module sal vir jou van hierdie planne aan die hand gee. Maar moenie jou bekommernisse alleen probeer dra nie – daar is mense wat jou graag sal wil help. Vra net!

Lees verder.

Kom ons bekijk van die simptome van naderby

1. *Onrustigheid.* Voel jy asof iets jou jaag? Voel jy asof daar nie genoeg tyd in jou dag is vir al die take nie? Dalk help dit as jy 'n lysie maak van al die dinge wat jou kwel - en dan trek jy die goed met 'n lekker dik pen dood soos jy dit afhandel. Organisasie is die wagwoord hier. Neem beheer daaroor. As jy so onrustig voel, beteken dit ook dat jy nie juis op belangrike take (en skoolwerk) kan konsentreer nie. Dit lei nou weer tot moeilikheid met onnies en ouers, of hoe?

2. *Pyne.* Wanneer 'n mens baie gespanne is, is jou spiere styf en word later seer. Selfs jou maag kan pyn, want die maag is 'n onwillekeurige spierorgaan. Dis goed om oefening te kry, want dan skei mens endorfiene af wat jou laat beter voel.

3. *Slaapprobleme.* As jy oorspanne is, kan jy dalk nie slaap nie, of jy slaap en word kort-kort wakker. Dit beteken dat jy die volgende dag nog moeër en meer gestres gaan wees. Dis belangrik dat jy 'n roetine volg sodat jou slaappatroon kan normaliseer. Gaan neem 'n lout bad en drink 'n glas melk voor jy gaan slaap. 'n Paar druppels laventelolie in die bad of op die kussing gaan jou help om te slaap. Moenie iets doen voor slapenstyd wat te veel inspanning verg nie. As jy weet waarom jy so bekommerd is, takel die probleem lank voor slaaptid.

4. *Moegheid.* Bly jy moeg al slaap jy? Was jy by die dokter vir 'n bloedtoets om bloedarmoede en ander oorsake uit te skakel? Wanneer 'n mens vir 'n lang tyd baie stres ondervind het, raak jou liggaam se "reserwes" uitgeput.

Jy is soos 'n battery wat nie kan herlaai nie. Ons sal by metodes kom om hierdie toestand te verbeter.

5. *Huilerig, geïrriteerd?* Mense reageer nie dieselfde wanneer hulle stres ondervind nie. Jong meisies is geneig om huilerig te wees, terwyl mans geïrriteerd voel en gou kwaad word. Ons gaan in die res van hierdie module na oplossings kyk vir oormatige stres.

Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 3
PERSOONLIKE ONTWIKKELING Die leerder is in staat om verworwe lewensvaardighede te gebruik om persoonlike potensiaal te verwesenlik en uit te brei ten einde doeltreffend op uitdagings in sy of haar wêreld te reageer
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit word bewys as die leerder:
3.1 faktore wat selfbeeldontwikkeling en selfmotivering beïnvloed, ontleed en bespreek;
3.2 besin oor gepaste gedrag in verskillende soorte interpersoonlike verhoudings;
3.5 'n persoonlike plan vir die voorkoming en hantering van stres

ontwerp en implementeer.

Streshantering

LEWENSORIËNTERING

Graad 8

STRESHANTERING

Module 10

STRESHANTERING

Aktiwiteit 1:

[LU 3.1]

Onthou, dis nie noodwendig die dinge wat stres veroorsaak wat jou lewe bepaal nie, maar hoe jy jou stres hanteer!

'n Gesonde leefstyl is sekerlik een van die belangrikste maniere om stres te voorkom. Ja, ek weet, dit klink baie basies en onopwindend - en oud! Maar, glo my, daar is geen plaasvervangers vir "common sense" en 'n gesonde lewensstyl nie.

Al die boeke (en helaas, jou ma) wat sê: "Eet jou groente en jou vrugte." is reg! Jou dieet is van groot belang in stresvoorkoming. Die Vitamine B 's is jou stresbeheerders. Hulle maak jou meer weerbaar teen stres. Ons gaan nie hier in op elke voedselsoort se voordele nie, want dit is nie die plek daarvoor nie - maar eet gesond en eet gereeld! Wanneer 'n mens op 'n streng dieet gaan, word jou metabolisme stadiger en wanneer jy dan weer die dieet los, tel jy makliker gewig op. Wanneer jy nie genoeg eet nie, voel jy prikkelbaar en geïrriteerd, want jou bloedsuiker is laag. Prop jy jouself vol met stysels en suiker, daal jou energievlak kort nadat dit as gevolg van die suikerinname die hoogte ingeskiet het - en jy is moeg en befoeterd. Dus: eet klein bietjies gesonde kos kort-kort - en siedaar, jy is gaaf en slank!

1. Watter vitamienes is veral belangrik as voorkomers van stres?
2. Doen navorsing en skryf vyf voedselsoorte neer wat ryk is aan hierdie vitamien.
3. Neem jy genoeg in van hierdie kossoorte? Hou boek vir twee dae en kyk wat jy eet.

	Dag 1:	Dag 2:
Ontbyt:		
Smulhappies:		
Middag:		
Aand:		

- Glase water per dag: (min of meer)

4. Analise (ontleding) van eie eetgewoontes: (met ander woorde, sê of jy dink jou eetgewoontes is gesond of nie, en gee redes).

5. **Plan vir PORTEFEULJE:** Gebruik twee folio's en maak twee collages: een van jou absoluut geliefkoosde kosse en die ander van die mees gesonde kosse wat jy in die hande kan kry.

- Skryf dan 'n vergelykende ontleding (hoe verskil die twee collages). Dit sal wys of jy weet wat gesonde kos is of nie. Geniet dit! (Die aktiwiteit - nie die kos nie!)

6. Waarom is 'n streng dieet dikwels nie gewens nie?

7. Wat is die beste manier van eet?

8. Wat is die gesondste: skyfies (slap tjips) of 'n aartappel in sy skil gekook? Hoekom?

Lees verder.

Om optimaal gesond en gelukkig te wees moet 'n mens genoeg rus en slaap. Party van ons is naguile en verkies om saans later te werk. Ander is oggendmense en verkies om vroegoggend produktief te wees. Die meeste mense funksioneer goed met ongeveer agt ure slaap. Almal sukkel so dan en wan om te slaap. Moenie oor een of twee aande stres nie. Wanneer die slapeloosheid te lank aanhou, kyk na die planne wat ons onder die hofie "Slaapprobleme" gegee het. Slaappille en drank laat jou moeg opstaan. Rustige musiek is ook kalmerend en 'n kers (op 'n veilige plek) is beter as 'n elektriese lig of flikkerende televisieskerm.

4. Is jy 'n oggendmens of 'n naguil?

5. Hoe lank slaap jy (gemiddeld) elke nag?

6. Voel jy uitgerus wanneer jy wakker word?

7. Verskil jou slaaptipe baie of min met dié van die res van die gesin?
Veroorsaak dit probleme?

8. Is daar tye waartydens jy rustig op jou eie "jou eie ding" doen? Of kan jy nie jouself besig hou nie en moet daar altyd ander mense by wees?

- In watter blok val jy?

passief, doen graag niks nie	gemiddeld aktief, maar hou	aktief en besig met	aktief, maar hou
---------------------------------	-------------------------------	------------------------	---------------------

en sit/lê lief	van eie ding doen	sport en vriende	myself baie besig
baie aktief en besig met baie dinge	rusteloos as daar nie mense by is nie	rusteloos en slaap nie goed nie	rusteloos, slapeloos en moeg

Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 3
PERSOONLIKE ONTWIKKELINGDie leerder is in staat om verworwe lewensvaardighede te gebruik om persoonlike potensiaal te verwesenlik en uit te brei ten einde doeltreffend op uitdagings in sy of haar wêreld te reageer
Assesseringstandaarde(ASes)
Dit word bewys as die leerder:
3.1 faktore wat selfbeeldontwikkeling en selfmotivering beïnvloed, ontleed en bespreek;
3.2 besin oor gepaste gedrag in verskillende soorte interpersoonlike verhoudings;
3.5 'n persoonlike plan vir die voorkoming en hantering van stres

ontwerp en implementeer.

Die waarde van oefening

LEWENSORIËNTERING

Graad 8

STRESHANTERING

Module 11

DIE WAARDE VAN OEFENING

Aktiwiteit 1:

[LU 3.1]

- Ons is nog steeds aan die gesels oor 'n *gesonde leefstyl*. 'n Onfikse mens is nie optimaal gesond nie. (Ek lê en lees eerder as wat ek gaan draf! Swak!)

Elke mens kort *oefening*. Dit beteken nie ons moet almal maratonhardlopers, toerfietsryers, gimnasiumgenieë of Kilimandjaro-klimmers word nie, maar haai, matige oefening is binne almal se bereik! Wanneer ons oefening doen, pomp ons suurstofryke bloed deur die liggaam, ons hart en longe (kardiovaskulêr) werk harder en die brein skei endorfiene af wat ons beter laat voel. Ons spiere bly soepel en sterk en ons voel goed oor onself. En die spieël is gaaf met ons...

Ja, dis seker lekker om voor die televisie te lê en skyfies eet, maar jy kort oefening om gesond en gelukkig te wees. As jy nie 'n bok vir spansport is nie, soek dan iets wat vir jou werk.

1. Sit koppe bymekaar in klein groepies van vyf tot sewe leerders en maak 'n lys van maniere om oefening te kry. Dink wyer as net skoolspore, hoor. Skryf dan jou eie lys nadat elke groep se lys hardop gelees is.

2. Aan watter sportsoorte of tipe oefening neem jy deel en hoe dikwels?

3. Is jy 'n stoelsitter of 'n flink vink? Enige nuwe doelstellings?

Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 3
PERSOONLIKE ONTWIKKELINGDie leerder is in staat om verworwe lewensvaardighede te gebruik om persoonlike potensiaal te verwesenlik en uit te brei ten einde doeltreffend op uitdagings in sy of haar wêreld te reageer
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit word bewys as die leerder:
3.1 faktore wat selfbeeldontwikkeling en selfmotivering beïnvloed, ontleed en bespreek;
3.2 besin oor gepaste gedrag in verskillende soorte interpersoonlike verhoudings;
3.5 'n persoonlike plan vir die voorkoming en hantering van stres ontwerp en implementeer.

Persoonlike stres

LEWENSORIËNTERING

Graad 8

STRESHANTERING

Module 12

PERSOONLIKE STRES

Aktiwiteit 1:

[LU 3.2]

- Dis tyd om my "*eie-ek stres*" onder die vergrootglas te plaas. Hoe kan 'n mens ooit vry wees van eie-ek stres? Dis tog hoe jy dinge ervaar wat stres veroorsaak, is dit nie? Daar is 'n hele paar faktore wat eie-ek stres onder beheer kan hou.

Ken jouself. As jy weet wat jou sterk punte is en wat jou swak punte is en jouself aanvaar soos jy is, dan weet jy ook wat jy kan hanteer en wat jy nie kan hanteer nie of waaraan jy dringend moet werk. As jy erg skaam is ('n introvert), is dit nie wys om vir die debatspan aan te tree nie - behalwe as jy die skaamheid wil oorwin en die afriester bewus daarvan is. As jy baie bang is vir toetse, help dit nie jy draai stokkies op toetsdae nie. Dan word jou vrese net meer. Berei eerder deeglik voor en vertel die leerkrag van jou vrees. Werk aan jou swak punte - maar onthou, die swak punte maak nie van jou 'n minderwaardige mens nie. As jy flou word as jy bloed sien, los liefs die eerstehulpklub en doen iets anders. Jy is aanvaarbaar soos jy is. Verandering en aanpassing is egter nodig om die lewe te kan hanteer. Dink soos 'n wenner en 'n kosbare, unieke mens en tree so op. As andere jou misbruik, leer om vriendelik, maar beslis NEE te sê. Dit verg 'n bietjie oefening en moed. As daai lui lak volgende keer weer jou boek wil leen en

jou werk wil afskryf, sê: "Jammer, jong, ek kan nie." Jy hoef nie te verduidelik (en te lieg) nie. Dis jòu boek. Jou werk is jòu verantwoordelikheid. Sy werk is sý verantwoordelikheid. Nou hoef jy jou nie te bekommer dat jou boek voete sal kry, of dat die onnie julle sal betrap nie. Minder stres, dus. As die lui lak vir jou kwaad is – wel . . . dis ook sy probleem. So 'n persoon is duidelik nie 'n vriend nie.

1. Hoekom moet iemand bewus wees van sy/haar swak en sterk punte?
2. Laat jy soms toe dat ander mense jou misbruik? Hoekom?
3. Sit koppe bymekaar met 'n maat en skryf 'n paar planne neer om iemand te help om "nee" te kan sê vir lui lakke en ander kakkerlakke. (Geweld is nie 'n opsie nie!)

Lees verder

Vind 'n ware vriend. Kyk 'n bietjie rond en kry iemand vir wie jy respek het. Iemand wat nie altyd in kompetisie is met jou nie en ten alle koste beter as jy moet wees nie. Dit moet iemand wees wat jou aanvaar net soos jy is en wat eerlik is met jou, sonder om jou af te kraak. So 'n ware vriend of vriendin sal lojaal wees teenoor jou en nie agter jou rug praat nie. Wanneer twee goeie vriende hewig verskil oor iets, beteken dit nie dat die vriendskap nou verby is nie. Nee, dit beteken net dat daar 'n probleem is wat opgelos moet word. 'n Ware vriendskap is kosbaarder as jou trots of woede. Mense mag mos verskil oor goed - dis natuurlik. Om openlik te kan gesels met so 'n ware vriend of vriendin, laat 'n mens minder eensaam voel en help om jou spanningsvlakke te verlaag. As jy daardie ware vriend is, onthou - om te luister, is beter as om jou opinie aan jou maat op te dwing. Gee slegs jou mening as daarvoor gevra word. As dit iets is wat julle nie self kan oplos nie, vra 'n verstandige, betroubare ouer persoon om advies. Ware vriende sien om na mekaar se welsyn en sal hulp soek, indien die een in die moeilikheid is. Help jy jou beste maat as jy stilbly oor iets wat sy of haar lewe kan kos?

4. Waarom is 'n ware vriend of vriendin 'n "stresverligter"?
5. Klasbespreking:

- Wat sal 'n ware vriend/vriendin doen as:
- die maat dwelms gebruik?
- iemand van die maat skinder?
- hy/sy oor iets kwaad is vir die maat?

Lees verder.

'n Groot stresfaktor is gesinsprobleme. 'n Bonuspunt dus indien jy 'n gelukkige gesinslewe het. Ek gaan nie vir julle preek en sê: "Waardeer julle ma, pa, boeties en sussies" nie - wanneer jy in jou tienerjare is, wil jy nie voor gepreek word nie, en vind jy jou ouers en ander familieleden dikwels 'n verleentheid en 'n irritasie. Ons praat hier van 'n gewone, normale, alledaagse gesin wat stry en verskil, maar weet dat hulle mekaar liefhet en bymekaar staan. Wanneer iets met hierdie gewone gesin gebeur, bv. iemand word baie siek, of die ouers skei, skiet almal se stresvlakke die hoogte in. Alledaagse uitvalle en knorrery skep ook stres, maar dis van verbygaande aard. Dis soos die weer. Die weer word swaar, die donderweer kom, daar is reën (trane) en dan skyn die son weer. Wanneer daar groot fout is met die gesin, kort die gesinslede soms hulp van buite. As iets verkeerd is in jou gesin, gesels met 'n betroubare volwassene om perspektief en hulp te kry.

Ek het al gevind dat tieners wat baie swaarkry wanneer ouers skei, probeer om die plek vol te staan van die ouer wat die huis verlaat. Partymaal maak die ouers ook die fout om boodskappe vir mekaar via die kinders te stuur. Dis nie goed om die kinders in die middel van die grootmense se probleme te plaas nie. Indien dit met jou gebeur, kan jy vriendelik en simpatiek sê: "Ek dink dis beter as julle self met mekaar praat." Onthou, grootmense maak ook foute. Verstaan en vergewe maar as hulle dalk kop verloor in so 'n situasie - maar hulle moet self hul probleme oplos; jy kan dit nie vir hulle doen nie. Nie deur te huil of te skel nie, nie deur weg te loop of met selfmoord te dreig nie . . . jou taak is om jou eie hartseer oor die situasie te verwerk en nie om die huwelik te red nie.

6. Maak 'n skets van jouself en jou familie. Gebruik gerus kleur. Dit hoef nie 'n lewensgetroue skets te wees nie. Jy kan dele van foto's gebruik om

jou skets te voltooi. Geniet die aktiwiteit en wees kreatief.

Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 3
PERSOONLIKE ONTWIKKELINGDie leerder is in staat om verworwe lewensvaardighede te gebruik om persoonlike potensiaal te verwesenlik en uit te brei ten einde doeltreffend op uitdagings in sy of haar wêreld te reageer
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit word bewys as die leerder:
3.1 faktore wat selfbeeldontwikkeling en selfmotivering beïnvloed, ontleed en bespreek;
3.2 besin oor gepaste gedrag in verskillende soorte interpersoonlike verhoudings;
3.5 'n persoonlike plan vir die voorkoming en hantering van stres ontwerp en implementeer.

Stres en die skool

LEWENSORIËNTERING

Graad 8

STRESHANTERING

Module 13

STRES EN DIE SKOOL

Aktiwiteit 1:

[LU 3.2]

Dan is daar nog - DIE SKOOL!

Hoe voel jy oor skool? Is dit 'n beige of grys gebou met stof in die lug en stof in die hoeke? Met nare kinders wat agter jou rug praat en onnies wat op jou pik? Is dit 'n mors van tyd, want 'jy gaan tog niks gebruik wat jy leer nie'? Hier is nuus vir jou: jy is al een wat dit kan verander! Dis nou nie dat jy die verfkwas en die besem moet gryp nie – hoewel . . . 'n bloedrooi Wiskunde-klas met geel kolle klink nogal nie sleg nie . . . wat ons eintlik bedoel, is: al kan jy nie die skool verander nie, kan jy jou persepsie (siening) van skool verander. Jy moet skoolgaan tot op 'n sekere ouderdom. Sekere kwalifikasies is nodig om verder te studeer of 'n werk te kry. Sluk daai pil, ou bul. Daar is dinge wat jy kan doen om skool, wel . . . meer aangenaam te maak.

'n Skool bestaan eintlik maar uit sy leerders en sy leerkragte. Die mense maak die "skool". Daar is drie faktore wat jy reg moet hanteer: die mense rondom jou, die werk en jouself. Die mense rondom jou is die ander leerders en die leerkragte. As jy positiewe verhoudings met hulle het, is

skool al klaar nie meer 'n nagmerrie nie. Mense hou van mense wat van hulle hou. Groet die onnies en gee 'n glimlag. Dit beteken nie jy's 'n kruiper nie - dit beteken jy is 'n mens wat ander mense se gevoelens in ag neem. Hou jou uit die katterighede van die klieks en wees konsidererend teenoor ander. Mense respekteer mense wat op hul eie voete kan staan en hulle eie menings het.

Skoolwerk is maklik hanteerbaar in klein porsies - knibbel elke dag en dit is maklik verteerbaar. Stop dit in op een slag net voor jy moet toets of eksamen skryf, en jy voel naar! Dis eintlik eenvoudig: luister en vra vrae in die klas. Doen elke dag jou werk. Onthou jou boeke. Doen jou projekte betyds. Maak tyd vir hersiening. Moenie stokkiesdraai nie. As jy werklik 'n leesprobleem of leerprobleem het, vra vroegtydig om hulp. Vra weer en weer. Dis leerkragte se werk om jou te help. Jou werk is om kennis en vaardighede op te doen om jou toe te rus vir die lewe. Hou dinge so eenvoudig as wat jy kan. Moenie jou lewe kompliseer deur vetes met ander te hê of skool onnodig te mis nie. Sulke goed veroorsaak net stres.

1. Sit koppe bymekaar in klein groepies en gee raad vir die volgende probleme:

a) Bella se huistaal is Italiaans. Haar Engels is nie goed nie en sy verstaan glad nie Afrikaans nie. Haar naaste skool het Engels en Afrikaans as onderrigmedium en sy kan haar vakke in Engels neem. Sy vaar nie goed in die skool nie. Bella is 15 jaar oud en wil nou die skool verlaat.

b) Sammy is jonger as sy klasmaats. Hy speel nog graag en stel nie in meisies belang nie. Die klasmaats nooi hom nie na hulle partytjies nie.

c) Lee se ouers is baie streng. Sy word nie toegelaat om uit te slaap by maats nie. Haar maats begin haar nou uitsluit uit hul bedrywighede.

d) Gavin is hiperaktief. Hy kan nie stilsit in die klas nie. Sy konsentrasie is swak. Die gesin is onwillig om medikasie toe te dien. Die ander leerders is geïrriteerd met hom, want hy ontwrig die klas.

e) Op jou eie: Skryf wenke oor hoe om jou lewe in die skool so stresvry as moontlik te hou. Hierdie opdrag kan na jou portefeulje gaan. Jou wenke sal

wys of jy werklik nagedink het oor wat in die leesstuk (Aktiwiteit 9) staan en of jy praktiese wenke aan die hand kan doen.

Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 3
PERSOONLIKE ONTWIKKELINGDie leerder is in staat om verworwe lewensvaardighede te gebruik om persoonlike potensiaal te verwesenlik en uit te brei ten einde doeltreffend op uitdagings in sy of haar wêreld te reageer
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit word bewys as die leerder:
3.1 faktore wat selfbeeldontwikkeling en selfmotivering beïnvloed, ontleed en bespreek;
3.2 besin oor gepaste gedrag in verskillende soorte interpersoonlike verhoudings;
3.5 'n persoonlike plan vir die voorkoming en hantering van stres ontwerp en implementeer.

Metodes om stres te beheer

LEWENSORIËNTERING

Graad 8

STRESHANTERING

Module 14

METODES OM STRES TE BEHEER

Aktiwiteit 1:

[LU 3.5]

- Daar is verskeie ander metodes wat kan help om mense se stres te beheer. As jy 'n gesonde leefstyl volg en jy kom goed klaar met mense, is jy blakend gesond.
- Hier is nog voorstelle om jou te help. Dit word slegs kortliks genoem. Dis nie moeilik om meer uit te vind oor hierdie metodes nie. Kyk op die internet of in die biblioteek of vra iemand.
- Korrekte asemhaling is baie belangriker as wat die meeste mense besef. Wanneer jy angstig word, konsentreer daarop om diep en stadig asem te haal. Om uit te asem behoort langer te duur as om in te asem. Haal asem diep in vir vyf tellings, blaas stadig uit vir agt tellings. Stadige, diep asemhaling het 'n kalmerende invloed. Wanneer mense baie gespanne is, haal hulle vinniger en vlak asem en kan hiperventileer en selfs flou word.
- Indien jy die regte asemhalingsmetodes koppel met spierontspanningsoefeninge, kan jy werklik ontspanning bevorder. Begin met eenvoudige oefeninge. Trek jou skouers op tot teenaan jou nek en hou dit daar vir sowat vyf tellings. Dit laat jou moeiliker asemhaal, nè? Ontspan, laat sak jou skouers en laat jou arms los hang.

Wikkel jou vingers en haal diep asem. Dit voel al beter, of hoe? 'n Mens kan dit met jou hele liggaam doen. Begin by jou voete en trek die verskillende spiergroepe styf saam vir vyf tellings, ontspan dan en haal diep asem. Werk so deur al jou spiergroepe en ontspan dan jou hele lyf. Maak seker dat jy lê of in 'n gemaklike posisie sit en moenie opspring nie - jy kan dalk planke toe gaan. Maak jou oë stadig oop en beweeg stadig.

- Bederf jouself en gaan vir 'n professionele massering. Vra vir die gebruik van natuurlike olies wat ontspanning teweegbring en voel hoe jou stywe spiere vermurwe. 'n Goeie refleksoloog wat konsentreer op refleksie en ander drukpunte kan diepe ontspanning teweegbring. Oppas vir onopgeleide mense.
- Indien jou stresvlakke buite beheer is, gaan sien gerus 'n kliniese sielkundige. So 'n persoon sal op verskillende maniere te werk gaan om jou te help. Indien so 'n persoon medikasie aanbeveel, gebruik dit soos voorgeskryf. Vermoed dit om jouself met allerhande twak te dokter.
- Nog goeie raad: vermoed persone wat jou dieper die afgrond indruk. Daardie vriende wat altyd net negatiewe kommentaar lewer en die slegste in alles raaksien, is nie wat jy nodig het wanneer jy te veel stres beleef nie. Sulke mense belemmer jou pogings om positiewe denke te beoefen. Leer om nee te sê vir goed wat jou benadeel en ja te sê vir 'n suksesvolle lewe.
- Hou 'n notaboek en maak 'n kruisie vir elke negatiewe gedagte. Vervang elke negatiewe gedagte dadelik met 'n positiewe gedagte. Beloon jouself wanneer die aantal kruisies minder word. 'n Negatiewe gedagtepatroon moet verbreek word, anders sal jou stresvlakke net klim en jy dalk depressief word.
- Gebruik die probleemoplossingstegnieke wat jy in die skool leer om jou probleme objektief te bekijk. Dan verplaas jy die probleem as't ware vanaf die "emosionele sentrum" na die kognitiewe. So verkry jy afstand van die probleem.
- Doen iets ongewoons - neem dansklasse en geniet jouself gate uit. Dit sal sommer goed wees vir jou liggaamshouding ook.
- Maak seker dat jou verwagtinge realisties is. Jy mag dalk te veel verwag van jouself, jou ouers en ander mense. Perfeksioniste is mense wat heeldag angstig is oor foute maak of wat oorreageer oor ander se foute. Kom nou! Hoe anders leer 'n mens dan? "Probeer is die beste

geweer", sê die spreekwoord. Onthou, as jy 'n fout maak, stel dit so gou as moontlik reg. Dis nie die einde van die wêreld nie. Daar is niks wat so sleg kan wees dat dit jou lewe hoef op te mors nie. Swaar tye gaan verby. Groot teleurstellings word verwerk. Die mens is 'n taai wese en die lewe is lekker! Geniet dit verstandig.

- Kom ons kyk hoeveel van hierdie streshanteringsmetodes gebruik jy.

Vul hierdie tabel volledig in.

(Dis dalk iets vir jou portefeulje) Maak 'n regmerk in die regte kolom. Skryf al die metodes wat in hierdie module genoem is kortliks neer.

Metodes	Doen dit altyd	Doen dikwels	Doen selde	Doen nooit
gesonde eetplan				
genoeg oefening				

Kan jy tot enige gevolgtrekking kom?

Assessering

Leeruitkomstes(LUs)

LU 3

PERSOONLIKE ONTWIKKELINGDie leerder is in staat om verworwe lewensvaardighede te gebruik om persoonlike potensiaal te verwesenlik en uit te brei ten einde doeltreffend op uitdagings in sy of haar wêreld te reageer

Assesseringstandaarde(ASe)

Dit word bewys as die leerder:

3.1 faktore wat selfbeeldontwikkeling en selfmotivering beïnvloed, ontleed en bespreek;

3.2 besin oor gepaste gedrag in verskillende soorte interpersoonlike verhoudings;

3.5 'n persoonlike plan vir die voorkoming en hantering van stres ontwerp en implementeer.

Wat is goeie gesondheid?

LEWENSORIËNTERING

Graad 8

FISIESE ONTWIKKELING EN BEWEGING

Module 15

WAT IS WARE GESONDHEID?

Aktiwiteit 1

Om jou bewus te maak dat daar faktore is wat of voordelig of nadelig inwerk op alle lewende organismes

LU 1.3

Lees die volgende deeglik en beantwoord dan die vrae:

'n Mens is 'n eenheid van liggaam, verstand en gees

Wat is ware gesondheid? Dit is die genot van 'n vol lewe omdat die liggaam, die verstand en die gees optimaal funksioneer. Dis die ideale staat waarin elke lewende organisme behoort te verkeer. Maar soos ons maar al te goed weet, kom die ideaal en die werklikheid nie altyd bymekaar uit nie. Daar is allerhande peste, siektes, te min tyd om te oefen of te ontspan, besoedeling, stress . . . Al hierdie dinge beroof ons van optimale gesondheid. En nie net die mens nie, al die lewende organismes op die Aarde word deur hierdie faktore benadeel.

Daar is egter maniere om nader te beweeg aan optimale gesondheid. Kom ons kyk eerstens na die alledaagse dinge wat min of meer onder ons beheer is. Om 'n gesonde leefstyl te volg behels die volgende: 'n gebalanseerde dieet, genoeg en gereelde oefening, genoeg slaap en rus,

streshanteringmeganismes, goeie interpersoonlike verhoudings en besoeke aan 'n gesondheidsdeskundige wanneer nodig.

Beantwoord die volgende vrae:

1. Noem die faktore wat optimum gesondheid mag verhoed. Gebruik gerus jou eie woorde om te wys dat jy die leesstuk werklik verstaan.
2. Word slegs mense benadeel deur die faktore wat bo genoem word? Bespreek hierdie kwessie in die klas en skryf dan jou antwoord neer. 'n "Ja" of "Nee" antwoord is onvoldoende.
3. Wat is noodsaaklik vir die beoefening van 'n gesonde lewenstyl? Doen 'n bietjie navorsing en maak 'n lys van ten minste 10 punte.
4. Klasbespreking: Die gemiddelde Suid-Afrikaner is 'n "couch potato" (rusbank-rankplant?) of nie, en indien wel, moet ons iets daaraan probeer doen? Skryf 'n opsomming van die klasbespreking hieronder.

Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 1
Gesondheids-bevordering Die leerder is in staat om ingeligte besluite oor persoonlike, gemeenskaps- en omgewingsgesondheid te neem.
Assesseringstandaarde(ASe)

Dit word bewys as die leerder:

1.3 kan beskryf wat 'n gesonde leefstyl in sy eie situasie behels, onder andere as 'n manier om siektes te voorkom.

LU 4

Fisiese Ontwikkeling en Beweging Die leerder is in staat om begrip te toon vir en deel te neem aan aktiwiteite wat beweging en liggaamlike ontwikkeling bevorder.

Dit word bewys as die leerder:

4.1 'n avontuurlike, buitemuurse ontspanningsaktiwiteit kan beplan en daaraan kan deelneem;

4.4 teikenspele ontwerp en speel;

4.5 geslagsgelykheidsaangeleenthede in 'n verskeidenheid atletiek- en sportaktiwiteiteonderzoek en daaroor verslag kan doen.

Waarom is speel belangrik?

LEWENSORIËNTERING

Graad 8

FISIESE ONTWIKKELING EN BEWEGING

Module 16

WAAROM IS SPEEL BELANGRIK?

Aktiwiteit 1:

Om jou bewus te maak van die waarde van spel of speel

[LU 4.4]

Waarom is speel belangrik?

- Om te speel is 'n natuurlike drang van mense, en van diere. Die meeste van ons het klein katjies of hondjies gehad as speelmaats. Die katjie jaag en vang die bol wol, kap dit heen en weer met die pootjie; die klein hondjie spring op die pantoffel, knaag dit en grom kastig kwaai as jy die pantoffel wil afvat.
- 'n Mens kan sover gaan om te sê dat spel die natuur se manier is om die jong lede van 'n spesie voor te berei op hulle lewe. Hulle leer deur spel, en so speel-speel ontwikkel die jong dier of kind se spiere en fisiese vaardighede. Indien daar in 'n groep gespeel word, leer die jong kind ook om deel van 'n groep te wees en sosiale vaardighede te ontwikkel.
- Wat gebeur as 'n kind speel? Wel, die kind raak ontslae van al die oortollige energie op 'n konstruktiewe manier en word fiks. Wanneer kinders met mekaar speel, leer hulle groepsgees, 'n sin vir regverdigheid, dapperheid en vindingrykheid aan.

- Hoe sal 'n mens dan “speel” of “spel” definieer? Kan dit so eenvoudig wees soos “alles wat ons doen omdat ons dit wil doen en dit lekker is”? Spel kan gestruktureerd of ongestruktureerd wees, met reëls of sonder reëls.

Beantwoord die volgende vrae:

1. Verduidelik die konsep “spel” in jou eie woorde.
2. Hoe leer jong diere aan om hul prooi te bekruip of hul maaltyd te verdedig?
3. Gee twee voorbeelde van hoe 'n jong kind d.m.v. spel kan leer.
4. Bespreek met 'n maat voorbeelde van informele, ongestruktureerde spel, sowel as voorbeelde van gestruktureerde spel (bv. rugby, touspring) Skryf ten minste vier voorbeelde neer.
5. Wat sou jy sê is die vernaamste verskille tussen *gestruktureerde spel* en *ongestruktureerde spel*?
6. Reël 'n *debat* in die klas rondom die kwessie van skoolsport.
 - Een spreker kan die volgende standpunt inneem: “ Skoolsport behoort geprivatiseer te word en slegs die leerders wat die begeerte en die talent daarvoor het, moet toegelaat word om aan sulke klubs te behoort.”
 - 'n Ander spreker kan die tradisie en waarde van skoolsport verdedig.
 - Elkeen van bogenoemde spreker het 'n tweede spreker om die onderskeie standpunte te verdedig.
 - Die klas stem nadat al die sprekers hul toesprake gelewer het.
 - Die klas behoort ook 'n voorsitter aan te wys voordat die verrigtinge begin, sodat die debatreëls sowel as klasdisipline nie skade ly nie.
 - Vra gerus 'n taalonderwyser om die fyner punte van debatvoering met julle deur te gaan voordat julle hierdie taak aanpak.
 - Vaardighede hier ter sprake is: debattering, luister, opsomming van hoofpunte, ens.

7. Skryf nou die hoofpunte van elkeen van die sprekers neer. Dit sal jou help om aandagtig te luister, asook om met aandag na die argumente se meriete te luister voordat jy stem.

Skoolsport behoort geprivatiseer te word Skoolsport is waardevol, omdat . . .

8. Hierdie taak kan vir assessering gebruik word. Kennis en insig is hier ter sprake.

a) Maak 'n lys die voordele van spel vir mense en diere.

b) Kies enige aktiwiteit wat jy voel wat die fisiese komponente bevat wat as “spel” beskou kan word. Skryf nou duidelike *instruksies* oor hoe om hierdie “spel te speel” en lewer kommentaar oor die waarde van hierdie aktiwiteit. Nadat jy jou skryfwerk voltooi het, mag die leerkrag jou vra om hierdie aktiwiteit te verduidelik of te demonstreer. Wees baie presies met jou verduidelikings. Skryf kort sinne.

Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 1
Gesondheids-bevordering Die leerder is in staat om ingeligte besluite oor persoonlike, gemeenskaps- en omgewingsgesondheid te neem.
Assesseringstandaarde(ASe)

Dit word bewys as die leerder:

1.3 kan beskryf wat 'n gesonde leefstyl in sy eie situasie behels, onder andere as 'n manier om siektes te voorkom.

LU 4

Fisiese Ontwikkeling en Beweging Die leerder is in staat om begrip te toon vir en deel te neem aan aktiwiteite wat beweging en liggaamlike ontwikkeling bevorder.

Dit word bewys as die leerder:

4.1 'n avontuurlike, buitemuurse ontspanningsaktiwiteit kan beplan en daaraan kan deelneem;

4.4 teikenspele ontwerp en speel;

4.5 geslagsgelykheidsaangeleenthede in 'n verskeidenheid atletiek- en sportaktiwiteiteonderzoek en daaroor verslag kan doen.

Die waarde van reëls

LEWENSORIËNTERING

Graad 8

FISIESE ONTWIKKELING EN BEWEGING

Module 17

DIE WAARDE VAN REËLS

Aktiwiteit 1:

Om bewus te wees van die waarde van reëls in enige speletjie of fisiese aktiwiteit

[LU 4.4]

Lees die volgende paragrawe aandagtig deur en beantwoord dan die vrae wat volg.

Ek is seker dat van julle al die kwessie van “reëls” in sekere speletjies of in wedstryde geopper het. Alle gestruktureerde spel het natuurlik reëls, al mag hulle onuitgesproke wees of dikwels verander.

Twee dogtertjies wat popspeel, of twee seuntjies wat met hul karretjies speel, het dikwels “reëls”. Dalk is daar ’n waardevolle item ter sprake en die “reël” is: “Almal kan hiermee speel, maar net vir vyf minute.” Of, “My mammië laat nie toe dat ons hiermee buite speel nie, dis te duur.”

Spansport het reëls om veiligheid en regverdigheid te verseker. Party reëls maak weer die spel meer ingewikkeld of opwindend. Wat sou op ’n rugbyveld gebeur indien daar geen reëls is nie? Ek skat daar sal meer beserings en bakleiery wees, omdat daar nie altyd “fair play” sal wees nie. Reëls is daar om die spelers te beskerm en om self-dissipline aan te leer en

regverdigheid af te dwing. Met ander woorde, spelers ontwikkel nie net hul spiere nie, maar ook hul morele waardes en sosiale vaardighede. Dis waarom boewery in die sportwêreld onaanvaarbaar en gevaarlik is.

1. Sê in jou eie woorde waarom reëls in sport (of spel) belangrik is.
2. In klein groepies: Kies 'n sportsoort. Bespreek en skryf die reëls neer. Dink na oor hierdie reëls en gee dan redes waarom hierdie reëls nodig is.

Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 1
Gesondheids-bevordering Die leerder is in staat om ingeligte besluite oor persoonlike, gemeenskaps- en omgewingsgesondheid te neem.
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit word bewys as die leerder:
1.3 kan beskryf wat 'n gesonde leefstyl in sy eie situasie behels, onder andere as 'n manier om siektes te voorkom.
LU 4
Fisiese Ontwikkeling en Beweging Die leerder is in staat om begrip te toon vir en deel te neem aan aktiwiteite wat beweging en liggaamlike ontwikkeling bevorder.

Dit word bewys as die leerder:

4.1 'n avontuurlike, buitemuurse ontspanningsaktiwiteit kan beplan en daaraan kan deelneem;

4.4 teikenspele ontwerp en speel;

4.5 geslagsgelykheidsaangeleenthede in 'n verskeidenheid atletiek- en sportaktiwiteite ondersoek en daaroor verslag kan doen.

Om 'n sport of speletjie te verduidelik

LEWENSORIËNTERING

Graad 8

FISIESE ONTWIKKELING EN BEWEGING

Module 18

Om 'n sport of speletjie te verduidelik deur middel van sketse en byskrifte

Aktiwiteit 1:

Om 'n sport of speletjie te verduidelik deur middel van sketse en byskrifte

[LU 4.4]

Teken enige van die volgende:

- 'n netbalbaan
- 'n tennisbaan
- 'n rugbyveld
- enige ander wat die leerkrag goedkeur

a) Dui die posisies van die spelers aan waar toepaslik.

b) Skryf belangrike besonderhede oor die sport of speletjie neer sodat almal dit verstaan.

c) Nadat jy dit voltooi het, skryf die vaardighede en karaktereienskappe wat vereis word vir hierdie sportsoort neer. (Na die skets)



Assessering

Leeruitkomstes(LUs)

LU 1

Gesondheids-bevordering Die leerder is in staat om ingeligte besluite oor persoonlike, gemeenskaps- en omgewingsgesondheid te neem.

Assesseringstandaarde(ASe)

Dit word bewys as die leerder:

1.3 kan beskryf wat 'n gesonde leefstyl in sy eie situasie behels, onder andere as 'n manier om siektes te voorkom.

LU 4

Fisiese Ontwikkeling en Beweging Die leerder is in staat om begrip te toon vir en deel te neem aan aktiwiteite wat beweging en liggaamlike ontwikkeling bevorder.

Dit word bewys as die leerder:

4.1 'n avontuurlike, buitemuurse ontspanningsaktiwiteit kan beplan en daaraan kan deelneem;

4.4 teikenspele ontwerp en speel;

4.5 geslagsgelykheidsaangeleenthede in 'n verskeidenheid atletiek- en sportaktiwiteiteonderzoek en daaroor verslag kan doen.

Om 'n spel met spesifieke teikens te ontwerp

LEWENSORIËNTERING

Graad 8

FISIESE ONTWIKKELING EN BEWEGING

Module 19

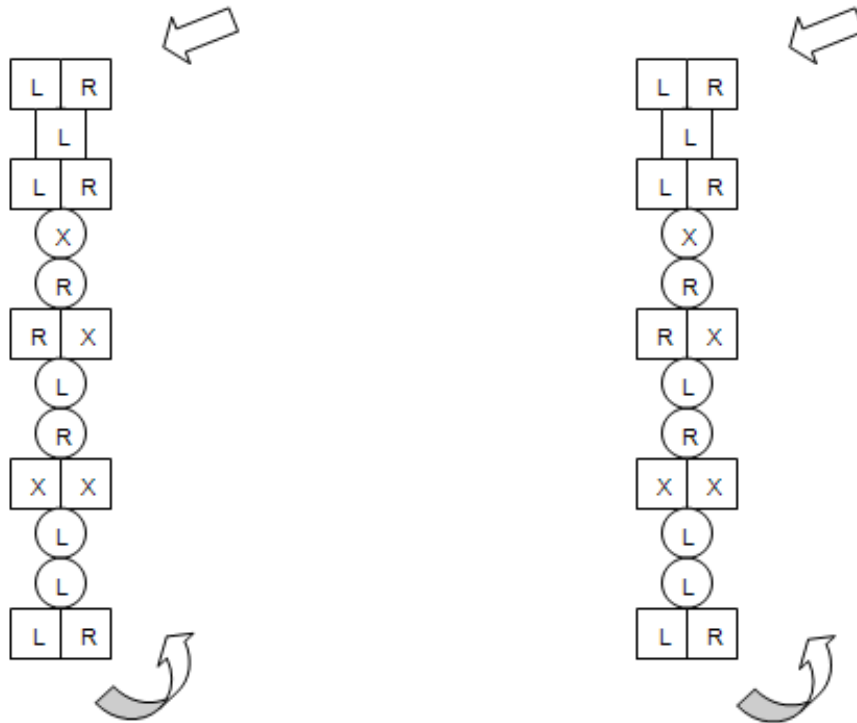
ONTWERP MET SPEL MET SPESIFIEKE TEIKENS

Aktiwiteit 1:

Om 'n spel met spesifieke teikens te ontwerp

[LU 4.4]

Hier volg 'n variasie op 'n ou kinderspeletjie wat op die speelgrond of selfs binne 'n saal gespeel kan word.



Die patroon kan met kryt geteken word. Daar kan twee van dieselfde patrone geteken word sodat twee persone of spanne gelyktydig kan meeding.

Hier is die sleutel:

L = *linkervoet*

R = *regtervoet*

X = *moenie op hierdie blok trap nie*

L/R = *land met albei voete gelyktydig*

- Daar is altesaam 12 blokke.
- Speler 1 (van albei spanne) begin wanneer die teken gegee word. Wanneer die laaste blok sonder enige fout bereik word, hardloop die speler terug na sy/haar span en die volgende speler begin sodra speler nommer 1 agter in die ry inval.
- Indien 'n speler 'n fout maak, moet hy of sy weer voor begin.

Jy mag dalk dink dat hierdie speletjie interessanter gemaak kan word deur die teikens waarna gemik word, meer uitdagend te maak. Herskryf die speletjie en voeg by wat jy dink nodig is om dit interessant te maak. Onthou dat jy moet prakties kan demonstreer dat dit ‘speelbaar’ is.

As jy glad nie van hierdie speletjie hou nie, ontwerp enige ander speletjie. Die belangrike is dat daar duidelike en interessante/uitdagende teikens moet wees en dat jy kan demonstreer hoe dit gespeel word.

Onthou: hoe meer ouens belangstel om die speletjie self te speel, hoe beter gaan jou punt wees!

Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 1
Gesondheids-bevordering Die leerder is in staat om ingeligte besluite oor persoonlike, gemeenskaps- en omgewingsgesondheid te neem.
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit word bewys as die leerder:
1.3 kan beskryf wat ’n gesonde leefstyl in sy eie situasie behels, onder andere as ’n manier om siektes te voorkom.
LU 4

Fisiese Ontwikkeling en Beweging Die leerder is in staat om begrip te toon vir en deel te neem aan aktiwiteite wat beweging en liggaamlike ontwikkeling bevorder.

Dit word bewys as die leerder:

4.1 'n avontuurlike, buitemuurse ontspanningsaktiwiteit kan beplan en daaraan kan deelneem;

4.4 teikenspele ontwerp en speel;

4.5 geslagsgelykheidsaangeleenthede in 'n verskeidenheid atletiek- en sportaktiwiteite ondersoek en daaroor verslag kan doen.

Beplan 'n avontuurlike en ontspannende buitemuurse aktiwiteit

LEWENSORIËNTERING

Graad 8

FISIESE ONTWIKKELING EN BEWEGING

Module

Beplan 'n avontuurlike en ontspannende buitemuurse aktiwiteit

Aktiwiteit 1:

Om 'n avontuurlike en ontspannende buitemuurse aktiwiteit te beplan wat daarop gerig is om die klas se gesindheid jeens fiksheid en algemene liggaamsgesondheid te verbeter

[LU 4.1]

Sport is goed vir die liggaam as jy lus is daarvoor en dit geniet. 'n Dag of naweekuitstappie kan die regte konteks skep om spel en sport vir almal in die klas aangenaam te maak.

Kom ons beplan nou so 'n ekskursie

Stap 1

1.1 In klein groepies, gebruik die dinkskrumformaat om soveel aktiwiteite as moontlik vir jou avontuurnaweek uit te dink.

Wenke:

- Moenie die aktiwiteite bespreek nie, skryf hulle net vinnig neer.
- Maak beurte om idees te gee.
- Moenie enige idees afkraak nie.

- Stel jou mikpunt op ten minste 20 idees in vyf minute.
- Maak 'n lys van jou idees.
-

1.2 Deel die idees met die res van die klas. Skryf ook hulle idees neer indien jy nuwe idees by jou klasmaats kry.

Stap 2

- Bestudeer jou lys deeglik. Probeer om die aktiwiteite in kategorieë saam te groepeer.
- Byvoorbeeld: swem, duik, waterpolo is voorbeelde van *watersport*. Die klim van toulere, toubrue, deur tunnels kruip is aktiwiteite wat gewoonlik in *hinderniswedrenne* voorkom. Die seek na skulpe, bou van sandkastele en snorkelduik is weer voorbeelde van *strandaktiwiteite*.

aktiwiteitewatersportduikswemwaterpolo

- Gebruik 'n BREINKAART om te toets of jy aktiwiteite wat sekere kenmerke in gemeen het, korrek kan kategoriseer. Volg die volgende instruksies sodat jy jou breinkaart vir jou portefeulje kan gebruik.
1. 'n Breinkaart het 'n sleutelwoord (bv. Aktiwiteite) wat in die middel van 'n oop bladsy geskryf word.
 2. Die verskillende kategorieë “vertak” vanaf hierdie sleutelwoord, soos dik takke.
 3. Die voorbeelde wat onder elke kategorie val, vorm die kleiner vertakkings rondom elke kategorie.
 4. Gebruik kleur, sketse en vorms om jou breinkaart te voltooi en om jou voorbeelde toe te lig.
 5. Word PMI-vaardig want dit sal jou help om deeglik oor 'n verskeidenheid aktiwiteite te kan besin voordat jy keuses maak.

- PMI is die afkorting vir 'n denkvaardigheid wat deur Edward de Bono beskryf is. Hy het 'n etlike boeke oor denkvaardighede geskryf. Wel, as jy gemeen het dat denkvaardighede nie aangeleer kan word nie, lees gerus De Bono se boeke. Ons wil die grysstof tussen die ore net so fiks hê soos die spiere van die lyf!
- **P** staan vir **plus (positief)** **M** staan vir **minus (negatief)** **I** staan vir **interessant** (of 'Hoekom het ek nie daaraan gedink nie?')
- Wanneer iemand dus 'n idee moet oorweeg of 'n besluit moet neem, help dit om 'n PMI-denkoefening te gebruik om deeglik na die kwessie te kyk. Skryf al die pluspunte van die idee in een kolom; al die minuspunte in die volgende en die interessantheide omtrent die idee in die derde kolom. Nou kan daar objektief, op papier, gekyk word na die idee of besluit voordat daar 'n finale besluit geneem word.
- Kom ons kyk na 'n kort voorbeeld wat jou sal help om PMI vaardig te word. Jy moet besluit of jy R20 000,00 in 'n fonds gaan plaas sodat jy eendag aan 'n goeie universiteit kan studeer, en of jy dit eerder vir 'n avontuurlike besoek aan 'n land oorsee sal wil gebruik.
- PMI hierdie kwessie. Voltooi die voorbeeld voordat jy verder gaan.
- Vir die STUDIEFONDS

Plus	Minus	Interessant
Indien die geld behoorlik bestuur word, sal die fonds vermeerder.	Met die wisseling in die ekonomie, kan die geld oor 'n paar jaar dalk minder werd wees.	Dalk kan ek die geld aanwend om vir my 'n motorfiets te koop wanneer ek gaan studeer.

-
- Vir die OORSESE BESOEK

• Plus	• Minus	Interessant
Ek het 'n vakansie nodig.	Dis baie geld om net so op 'n besoek te spandeer en ek behoort vooruit te beplan.	Dalk kan ek tydens die besoek werk kry en waardevolle ondervinding opdoen.

6. Kyk na die verskillende kategorieë op jou breinkaart. Doen 'n PMI op elkeen van die kategorieë om te sien watter van die aktiwiteite regtig moontlik is vir die uitstappie. Doen dit soos hieronder aangetoon, maar gebruik gerus 'n ander los vel papier vir rofwerk. Die finale keuse word by 8 hieronder ingeskryf. Jou onderwyser kan hierdie oefening vir assessering gebruik en sal dan kyk na die logika en insig wat jy toon.

7. Bespreek jou bevindinge met die res van die klas.

8. Na aanleiding van die PMI-oefeninge, besluit watter twee kategorieë die mees geskikte is vir jou avontuurstappie. Skryf die PMI's wat tot die finale besluite gelei het, neer en formuleer dan jou besluit in volsinne in die spasie wat daarvoor gelaat is.

- Kategorie 1

--	--	--

Plus	Minus	Interessant

- Kategorie 2

Plus	Minus	Interessant

Stap 3 Die PLEK!

Besluit nou op 'n geskikte plek vir die ekskursie.

1. Jy kan self 'n kaart kry of vir die leerkrag vra om 'n kaart te kry wat 'n area van ongeveer 350 km rondom die skool aantoon. Soek na geskikte plekke vir jou avontuurnaweek. Besluit op 'n moontlike plek. Teken nou 'n kaart wat die volgende aantoon: die skool, die roete (en afstand) en die plek waarheen jy wil gaan.

2. Jy behoort die volgende vrae met behulp van jou kaart te kan beantwoord:

2.1 Hoe ver is dit van die skool na die voorgestelde plek?

2.2 Met inagneming van die huidige petrolprys, wat sal dit kos van die skool na die plek (kom ons noem dit Kamp Wow!) Dis nou te sê as julle per bus gaan. Wys hoe jy dit uitwerk.

2.3 Dink jy dat 'n ander manier van vervoer meer koste effektief kan wees? Hoekom?

2.4 Verduidelik hoekom jy die spesifieke plek (ligging) gekies het.

Stap 4 Wat EET ons!

Die voorbereiding van 'n smaaklike en gesonde spyskaart vir die uitstappie.

Wat sal ons eet?

- Kos is baie belangrik! Dink aan drie maaltye vir elke persoon op die kamp, asook aan versnaperinge vir die hol kol op die maag tussen-in.
- Werk gebalansseerde maaltye uit vir die klas. Julle arriveer om 18:00 die Vrydag.
- Vrydagaand
- Saterdagontbyt
- Julle vertrek weer om 16:00
- Maak 'n lys van gesonde versnaperinge
- Bestudeer jou spyskaart vir die naweek sorgvuldig. (Weet jy wat? So 'n spyskaart kan 'n spogstuk wees op 'n aparte gekleurde bladsy met tekening of prente bygevoeg. Vra die leerkrag of julle dit so mag doen.)

Beantwoord nou die volgende vrae saam met 'n maat.

1. Hoe gesond is die spyskaart? Gee redes vir jou antwoord.

2. Is die meeste bestanddele vars en is die kos maklik om voor te berei? Gee redes.

3. Het jy onthou om te vra of daar vegetariërs of “vegans” in jul groep is? Weet jy wat hulle eet?

4. Is die tipe kos wat voorgestel word paslik vir die ouderdomsgroep en die geleentheid? Gee redes.

5. Hoe koste-effektief is jou spyskaart? Indien julle 'n groep van 30 is, wat sou jy spandeer op kos vir die naweek?

- Jy kan ook dit per persoon uitwerk en dan met die aantal mense vermenigvuldig.

(Vra 'n huishoudkundige of 'n ma met ondervinding om jou te help om jou kosbegroting uit te werk. Vra ook vir voorstelle om smaaklike maaltye koste effektief te verskaf.)

Stap 5

- Riglyne vir die inpak van klere en ander benodigdhede is baie belangrik.

Formuleer jou riglyne aan die hand van die volgende vrae:

1. Watter faktore behoort in ag geneem te word wanneer jy jou sak met klere, skoene en toiletware pak vir die naweek?

2. Met inagneming van bogenoemde faktore, stel nou jou riglyne saam. Maak opskrifte, bv. skoene, warm klere, toiletware om dit makliker te kan nagaan.

3. Vra 'n maat om jou lys by 2 te beoordeel. Hoe goed het jy gevaar?

Stap 6

Nou die belangrikste: die aktiwiteiteprogram!

- Jy het mos al ondervinding opgedoen met die opstel van 'n program. Onthou jy nog die programme vir die bevordering van fiksheid en bewegingsvermoë.

Stel nou 'n *program* op wat almal op die kamp aan die gang sal hou. So 'n program behoort die volgende in te sluit:

- Die doel wat julle gaan nastreef
- Items vir individuele sowel as spanwerk
- Reëls vir die aktiwiteite (veral indien die speletjies onbekend is)
- 'n Rooster wat aandui wanneer en waar elke aktiwiteit gaan plaasvind
- 'n Lys van die toerusting wat benodig sal word (bv. balle)

Onthou:

1. Dit is belangrik dat jy ook aktiwiteite insluit vir diegene op die kamp wat dalk nie so fiks of beweeglik is soos die res nie. Jy wil mos nie hê hulle moet uit voel nie. Wees taktvol.
2. Maak seker dat alle mense op die kamp kan deelneem aan die aktiwiteite. Beplan ook jou etenstye en tye vir 'n ruskansie.
3. Maak seker dat jou aktiwiteite inpas by die omgewing, die ouderdomsgroep en dat die natuur ongeskonde bly.
4. Maak hierdie aktiwiteitsprogram 'n pragstuk vir jou portefeulje. Vra die leerkrag wat hy of sy verwag, en of jy geheel en al jou eie kop mag volg.
5. Die leerkrag mag kyk na punte 1 tot 4 om jou program te assesseer.

Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 1
Gesondheids-bevordering Die leerder is in staat om ingeligte besluite oor persoonlike, gemeenskaps- en omgewingsgesondheid te neem.

Assesseringstandaarde(ASe)

Dit word bewys as die leerder:

1.3 kan beskryf wat 'n gesonde leefstyl in sy eie situasie behels, onder andere as 'n manier om siektes te voorkom.

LU 4

Fisiese Ontwikkeling en Beweging Die leerder is in staat om begrip te toon vir en deel te neem aan aktiwiteite wat beweging en liggaamlike ontwikkeling bevorder.

Dit word bewys as die leerder:

4.1 'n avontuurlike, buitemuurse ontspanningsaktiwiteit kan beplan en daaraan kan deelneem;

4.4 teikenspele ontwerp en speel;

4.5 geslagsgelykheidsaangeleenthede in 'n verskeidenheid atletiek- en sportaktiwiteite ondersoek en daaroor verslag kan doen.

Geslagsgelykheid in bepaalde sportsoorte

LEWENSORIËNTERING

Graad 8

FISIESE ONTWIKKELING EN BEWEGING

Module 21

geslagsgelykheid in bepaalde sportsoorte

Aktiwiteit 1:

Om geslagsgelykheid in bepaalde sportsoorte te ondersoek en daaroor verslag te doen

LU 4.5]

Navorsingsopdrag:

- Stel 'n lys saam van al die sportsoorte in Suid-Afrika wat algemeen bekend is. Dui dan aan watter van die sportsoorte oorwegend deur mans of oorwegend deur vrouens beoefen word. Kies dan twee van hierdie 'geslagsgekoppelde' sportsoorte en ondersoek hulle ten opsigte van die volgende:

Redes hoekom die sportsoort oorwegend deur die bepaalde geslag beoefen word.

Wat die mate van belangstelling in die sportsoort by die ander geslag is.

Of daar reeds pogings aangewend word om 'n groter mate van geslagsgelykheid in die sportsoort te bewerkstellig, en indien wel, watter hindernisse daar bestaan.

Wat na jou mening in die verband gedoen behoort te word.

Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 1
Gesondheids-bevordering Die leerder is in staat om ingeligte besluite oor persoonlike, gemeenskaps- en omgewingsgesondheid te neem.
Assesseringstandaarde(ASe)
<i>Dit word bewys as die leerder:</i>
1.3 kan beskryf wat 'n gesonde leefstyl in sy eie situasie behels, onder andere as 'n manier om siektes te voorkom.
LU 4
Fisiese Ontwikkeling en Beweging Die leerder is in staat om begrip te toon vir en deel te neem aan aktiwiteite wat beweging en liggaamlike ontwikkeling bevorder.
<i>Dit word bewys as die leerder:</i>
4.1 'n avontuurlike, buitemuurse ontspanningsaktiwiteit kan beplan en daaraan kan deelneem;
4.4 teikenspele ontwerp en speel;

4.5 geslagsgelykheidsaangeleenthede in 'n verskeidenheid atletiek- en sportaktiwiteiteonderzoek en daaroor verslag kan doen.

'n Mens lei nie 'n lewe in isolasie nie

LEWENSORIËNTERING

Graad 8

SOSIALE ONTWIKKELING EN LOOPBAANORIËNTERING

Module 22

‘n mens LEI nie ‘n lewe in isolasie NIE

Aktiwiteit 1

Om te verduidelik dat ‘n mens nie ‘n lewe in isolasie lei sonder om ‘n inpak op iemand of iets anders te hê nie

[LU 2.3]

John Donne, ‘n befaamde digter, het geskryf: “Geen mens is ‘n eiland nie.” Wat het hierdie man, wat van 1572 tot 1631 geleef het, probeer sê? Dalk kan jou taal onderwyser meer lig op die saak werp, maar volgens ons is daar verskeie interpretasies.

“Geen mens is ‘n eiland nie” kan beteken dat geen ander persoon ‘n invloed of impak op daardie persoon kan hê nie. Dink net aan mense wat ‘n groot invloed op jou lewe en gevoelens gehad het. Jy is ook dalk bewus van huidige wêreldnuus en tendense. Jy is nie ‘n eiland geïsoleer van alles nie, net afhanklik van jouself. Dit kan ook beteken dat elke persoon die mense en omgewing om hom beïnvloed. Wanneer iemand ‘n sigaret sorgeloos op droë gras weggooi is die gevolg ‘n veldbrand wat die natuur of wonings kan beskadig. Deur roekeloos te bestuur kan jy ‘n hele gesin uitwis. Jy het dan beide hulle lewens, en die van die naasbestaendes beïnvloed. Dink aan die impak van Moeder Theresa op die lydende en sterwende massas wie sy

gedien het. Dink aan Nelson Mandela, sekerlik een van die bekendste persoonlikhede van alle tye. Hy word deur miljoene nagestreef. Sy voorbeeld het 'n sterk invloed op ander.

Wat wil jy graag aan die wêreld nalaat? Hoe wil jy graag onthou word?

Beantwoord die volgende vrae:

1. Verduidelik “Geen mens is ‘n eiland nie” in jou eie woorde.
2. In Suid-Afrika het ons die bekende begrip van “Ubuntu”. Hoe verduidelik jy hierdie konsep aan iemand wat dit nooit vantevore gehoor het nie?
3. Ons het ook die uitdrukking “kanalla(h)” by ‘n vriend in die Bo-Kaap gehoor. Weet jy wat dit beteken?
4. Het die bostaande konsepte enigiets in gemeen? Bespreek kortliks onder mekaar in groepe.

Lees verder

Ons het vasgestel dat mense mekaar beïnvloed en dat daar 'n wisselwerking is tussen mens en die omgewing .

Wat is die verskil tussen die *natuurlike* omgewing en die *mensgeskape* omgewing? Die stad is 'n voorbeeld van “'n mensgeskape omgewing en 'n natuurlike woud en wilde diere is deel van die natuurlike omgewing.

Beantwoord die volgende vrae:

5. Dink versigtig. Gee voorbeelde van die natuurlikeomgewing waar jy woon of skoolgaan (is 'n park natuurlik of mensgemaak?). Verduidelik hoekom jy 'n area as natuurlik beskou.

Lees verder

Mense woon dus hoofsaaklik in 'n mensgeskape omgewing, hoewel sekere stamme nog in ongeskonde woude oorleef. Mense woon selde stoksiel

alleen in die natuur. 'n Persoon wat so leef noem ons 'n kluisenaar.

Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 1
Gesondheids-bevorderingDie leerder is in staat om ingeligte besluite oor persoonlike, gemeenskaps- en omgewingsgesondheid te neem.
Assesseringstandaarde(ASes)
Dit word bewys as die leerder:
1.1 'n aksie kan beplan waarmee wette en/of beleid vir die beskerming van omgewingsgesondheid, toegepas word om met 'n omgewingsgesondheidsaangeleentheid te handel;
1.2 die oorsake van algemene siektes krities in terme van sosio-ekonomiese en omgewingsfaktore kan analiseer;
1.4 toon dat hy ingeligte en verantwoordelike besluite oor gesondheid en veiligheid kan neem; en
1.5 'n gesondheids- en veiligheidsaangeleentheid wat met geweld verband hou kan analiseer, en alternatiewe vir geweld asook teenstrategieë kan voorstel.
LU 2

Sosiale Ontwikkeling Die leerder in staat om begrip van en toewyding aan grondwetlike regte en sosiale verantwoordelikhede, asook begrip vir diverse kulture en gelowe te toon.

Dit word bewys as die leerder:

2.1 die skending van menseregte kan bespreek en teenstrategieë kan beplan;

2.2 kan verduidelik hoe demokratiese prosesse gebruik kan word om met 'n plaaslike probleem te handel;

2.3 kan bespreek hoe hy nasiebou in verskillende kontekste sou bevorder;

2.4 veranderinge in kulturele norme en waardes krities in terme van persoonlike en

2.5 die bydraes van organisasies van verskeie religieë tot sosiale ontwikkeling, kan bespreek.

LU 5

Oriëntering Ten Opsigte Van Die Wêreld Van Werk Die leerder sal in staat wees om ingeligte keuses oor verdere studie- en loopbaankeuses te maak.

Dit word bewys as die leerder:

5.1 loopbaan- en studieopsies en verbandhoudende vereistes kan identifiseer; en

5.2 loopbaan- en studiegeleenthede wat met eie belangstellings en aanleg verband hou, kan ondersoek.

Die mens en omgewing is voortdurend in interaksie met mekaar

LEWENSORIËNTERING

Graad 8

SOSIALE ONTWIKKELING EN LOOPBAANORIËNTERING

Module 23

die mens en omgewing is voortdurend in interaksie met mekaar

Aktiwiteit 1:

Om te toets of jy die gedagte dat mense nodig het en dat die mens en omgewing voortdurend in interaksie met mekaar is, bemeester het

[LU 1.2]

Jy moet 'n lang tydperk ('n jaar of twee) op 'n eiland deurbring. Daar is geen ander mense of selfs geboue nie.

1. Kies enige geografiese streek en omgewingsomstandighede. Dit kan byvoorbeeld 'n digbewoude tropiese eiland wees, of 'n redelik droë eiland met pragtige strande, duine, ens.

- Skryf 'n kort beskrywing van jou eiland en maak 'n skets. Toon aan waar jy jou kamp gaan oprig en verduidelik hoekom jy juis daardie posisie gekies het.

2. Kies vyf verskillende soorte diere om die eiland met jou te deel. Gee redes vir jou keuse.

3. Kies een persoon om jou te vergesel na die eiland vir die duur van jou verblyf. Wie gaan jy kies? Watter eienskappe en vaardighede kan hierdie

persoon bied om jou verblyf meer draaglik te maak.

4. Pak nog vyf items bo en behalwe jou klere. Wat sal jy saamneem?

5. Evaluering: Vra minstens twee klasmaats om jou kennis van die interaksie tussen mens en omgewing te evalueer. Hulle moet op die volgende antwoorde verskaf:

a) Mens kan werklik op hierdie eiland oorleef – die omgewing is nie te vyandig nie.

b) Die keuse van kampterrein is sinvol / is nie sinvol nie.

c) Die gekose diere is geskik vir die klimaat en hou nie vir die bewoners gevaar in nie.

d) Die metgesel is ‘n wyse / onwyse keuse omrede

e) Die bykomende vyf items is wys / onwys gekies...

Ek is van mening dat die interaksie tussen mense en mens en omgewing verstaan.

Geteken:

Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 1
Gesondheids-bevorderingDie leerder is in staat om ingeligte besluite

oor persoonlike, gemeenskaps- en omgewingsgesondheid te neem.

Assesseringstandaarde(ASe)

Dit word bewys as die leerder:

1.1 'n aksie kan beplan waarmee wette en/of beleid vir die beskerming van omgewingsgesondheid, toegepas word om met 'n omgewingsgesondheidsaangeleentheid te handel;

1.2 die oorsake van algemene siektes krities in terme van sosio-ekonomiese en omgewingsfaktore kan analiseer;

1.4 toon dat hy ingeligte en verantwoordelike besluite oor gesondheid en veiligheid kan neem; en

1.5 'n gesondheids- en veiligheidsaangeleentheid wat met geweld verband hou kan analiseer, en alternatiewe vir geweld asook teenstrategieë kan voorstel.

Jou regte en verantwoordelikhede as individu

LEWENSORIËNTERING

Graad 8

SOSIALE ONTWIKKELING EN LOOPBAANORIËNTERING

Module 24

jou regte en verantwoordelikhede as individu

Aktiwiteit 1:

Om jou regte en verantwoordelikhede as individu te bespreek

[LU 2.1]

Lees aandagtig

Elke persoon het sekere regte, soos die reg tot 'n opvoeding, die reg op gesondheidsorg, ens. Jou onderwyser het waarskynlik reeds die Handves van Menseregte aan julle bekendgestel. In Bylaag 1 is daar 'n uittreksel uit Hoofstuk Twee van ons grondwet: Handves van Menseregte. Gebruik hierdie uittreksel vir hierdie en die daaropvolgende aktiwiteite.

Regte bring ook verantwoordelikhede. As 'n persoon die reg het op opvoeding, dan het daardie persoon ook die verantwoordelikheid om die voorreg aan te gryp en te leer! As 'n persoon die reg het op gesondheidsorg dan moet die persoon sy deel bybring om 'n gesonde lewensstyl te kweek. Regte bring verantwoordelikhede.

As mens het jy die volgende verantwoordelikhede:

- 'n Verantwoordelikheid teenoor jouself om gesond en gelukkig te leef.

- ‘n Verantwoordelikheid teenoor ander, insluitende ouers, onderwysers en mense van ander gelowe en kulture.
- ‘n Verantwoordelikheid om positief by te dra tot die welsyn van die gemeenskap waarin jy woon.
- ‘n Verantwoordelikheid om ‘n goeie burger van jou land te wees.
- ‘n Verantwoordelikheid om by te dra tot die welvaart van die breë samelewing en die omgewing.

In die lig van ons bespreking sover is dit duidelik dat geen mens ‘n eiland is nie.

1. Bespreek in klasverband die verwantskap tussen regte en verantwoordelikhede.
2. Gee in jou eie woorde jou persoonlike siening van die volgende stelling: “Vir elke voorreg wat ‘n persoon het, het daardie persoon ook ‘n verantwoordelikheid”.
3. Gebruik die *Handves van Menseregte* om die volgende tabel te voltooi.

	Ek het die regte opvoeding	Ek het die verantwoordelikheid om na die beste van my vermoëns te presteer

Assessering

LU 2

Sosiale Ontwikkeling Die leerder in staat om begrip van en toewyding aan grondwetlike regte en sosiale verantwoordelikhede, asook begrip vir diverse kulture en gelowe te toon.

Dit word bewys as die leerder:

2.1 die skending van menseregte kan bespreek en teenstrategieë kan beplan;

2.2 kan verduidelik hoe demokratiese prosesse gebruik kan word om met 'n plaaslike probleem te handel;

2.3 kan bespreek hoe hy nasiebou in verskillende kontekste sou bevorder;

2.4 veranderinge in kulturele norme en waardes krities in terme van persoonlike en

2.5 die bydraes van organisasies van verskeie religieë tot sosiale ontwikkeling, kan bespreek.

Die regte en verantwoordelikhede van individue op situasies in die alledaagse lewe

LEWENSORIËNTERING

Graad 8

SOSIALE ONTWIKKELING EN LOOPBAANORIËNTERING

Module 25

die regte en verantwoordelikhede van individue op situasies in die alledaagse lewe

Aktiwiteit 1:

Om die regte en verantwoordelikhede van individue op situasies in die alledaagse lewe toe te pas

[LU 2.1]

Hieronder volg uittreksels van vyf koerantberigte of -briewe. Vier daarvan kom uit *Die Burger* van 10 September 2003, en een uit die *Tyger Burger* van 6 Augustus 2003.

- Lees hulle deur en bespreek hulle in terme van individuele regte en verantwoordelikhede in klein groepies van vier elk, of as klas (jou onderwyser sal besluit). Skryf by elkeen neer watter van die menseregte wat in die Handves genoem word, ter sprake kom. Probeer soveel moontlik regte/verantwoordelikhede lys.

Geval 1:

BRON

SOLI WIL NET HUIS TOE NÁ SY GESIN SE KAPING

Marenet Jordaan

Een van die Moederstad se geliefde komediant wou gisteraand met alle geweld voor 'n vertoning in Johannesburg hierheen terugkeer nadat hy gehoor het sy gesin was die slagoffers van 'n kaping.

Twee gewapende mans het mev. Tony Philander, vrou van Soli Philander, en hul vier kinders gistermiddag by hul huis in Rosebank van hul motor beroof en die gesin se hond ernstig beseer.

Mev. Philander en die kinders het omstreeks 17:20 in die oprit na hul huis in Vredenburg Circus stilgehou ná 'n kuier saam met haar suster uit Johannesburg.

“My oudste dogter (Ddanya) het vir my gesê sy het twee mans sien nader hardloop, maar sy het gedink hulle probeer uit die reën kom,” het mev. Philander gisteraand aan *Die Burger* gesê.

“Toe ek die pistool in die een se hand sien, het ek egter besef daar is moeilikheid.”

Die mans het haar beveel om haar motorsleutels en handsak te oorhandig.

(Bron: *Die Burger*, 10 September 2003)

- Regte/verantwoordelikhede wat ter sprake is:
- Geval 2

BRON

NEE VIR SEKS-OUDERDOM

Ek verwys na die berig, “ACDP gekant teen ouderdom vir seks” (DB. 6/9). Ek spreek my sterkste moontlike teenkanting teen dié plan uit.

As stemgeregtigde burger van die land, geneesheer en ma van 'n dertienjarige dogter wil ek graag hoor wat die motivering is vir die

Wysigingswetsontwerp op Seksuele Oortredings se beoogde verlaagde ouderdom vir instemming tot seksuele eksperimentering na tussen 12 en 16 jaar.

Ek dink dit is 'n skreiende miskenning van die kinders in ons land se reg om deur wetgewing beskerm te word teen seksuele uitbuiting, verkragting en kinderprostitusie.

Daar is wel baie tieners wat uit eie keuse vanaf 'n jong ouderdom seksueel aktief is, ondanks alle inligting oor seksueel oordraagbare siektes. Net so is daar baie tieners wat dwelms misbruik. Laasgenoemde feit kan nie dien as motivering om dwelmgebruik te wettig nie.

Hoe kan 'n verantwoordelike regering hierdie beplande wetgewing oor instemming tot seksuele eksperimentering hoegenaamd regverdig?

Dis tyd dat elke ouer in Suid-Afrika die regering tot verantwoording roep!

SkryfsterDurbanville

(Bron: *Die Burger*, 10 September 2003)

- Regte/verantwoordelikhede wat ter sprake is:
- Geval 3

BRON

Beleid: "Meeste sal tevrede wees"

OUERS MAG SELF OOR SKOOLGODSDIENS SÊ

STEM VAN ALLE ORGANISASIES IS GEHOOR - Asmal

Alet Rademeyer

Ouers sal in die toekoms oor godsdiensoefening op skool mag besluit.

Ingevolge die finale godsdiensoefening vir skole wat gister in die parlement bekend gemaak is, mag beheerliggame van skole besluit hóé en óf hulle

godsdienstbeoefening wil aanbied, solank die beginsel van vrywillige deelname en gelykheid toegepas word.

Volgens die beleid kan “erkenning” aan die multigeloofsaard van ‘n skool gegee word deur leerlinge byvoorbeeld op grond van hulle godsdienst te skei vir godsdienstbeoefening.

Leerlinge van verskillende gelowe in dieselfde skool sal egter nie vir die normale saalbyeenkoms geskei kan word nie.

Die beleid maak voorsiening vir godsdienstbeoefening op roterende grondslag in verhouding tot die verteenwoordiging van die verskillende gelowe in die skool. In beginsel sou dit beteken ‘n skool sal voorkeur kan gee aan die godsdienst van die meerderheid van sy leerders.

In dieselfde asem maan die beleid dat waar godsdienstbeoefening georganiseer word as deel van die skooldag, die multi-religieuse aard van die land op toepaslike wyse weerspieël moet word.

Nog voorbeelde van hoe skole multi-geloof kan uitleef, is deur uit tekste van die verskillende godsdienste voor te lees en ‘n universele gebed of tyd van stilte te gebruik.

Ondanks groter vryheid om die aard van godsdienstbeoefening in skole te bepaal, wys die beleid daarop dat sekere aspekte van godsdienstbeoefening soos spesiale bidtye, diëte of die dra van sekere kleredrag gerespekteer moet word.

Mnr. Kader Asmal, minister van onderwys, het gister gesê, “die stem van alle godsdienstorganisasies is gehoor.”

Hy meen dit is ‘n beleid waarmee die meeste Suid-Afrikaners tevrede sal wees.

Hy het gesê die beleid is ‘n “versigtig genuanseerde dokument en ‘n breë raamwerk waarbinne welwillende mense hul eie benaderings kan uitwerk.”

Godsdiensgroepe en politieke partye het hul steun vir die beleid uitgespreek ondanks enkele voorgestelde wysigings wat in die finale beleid gebly het.

Van dié voorstelle was dat leerders eers op hoërskoolvlak met godsdiensonderrig begin.

Volgens die beleid sal dit in graad R begin wanneer leerders simbole van hul eie geloof moet kan identifiseer.

Daarna sal hulle aan die verskillende gelowe in Suid-Afrika blootgestel word.

Volgens die beleid is godsdiensonderrig met opvoedkundige uitkomst die verantwoordelikheid van die skool.

Belydende of sektariese vorme van godsdiensleer word steeds as onvanpas in 'n demokratiese en godsdiensdiverse samelewing beskou.

“Openbare skole moet dit vermy om ‘n spesifieke godsdiens of beperkte stel godsdienste te aanvaar wat sekere belange bevorder.”

Godsdiensleer mag volgens die beleid nie deel van die gewone skoolprogram wees nie, hoewel skole aangemoedig word om hul geriewe beskikbaar te stel vir sulke programme.

Volgens die beleid moet leerkragte spesiale opleiding in godsdiensonderrig kry. Die ontwikkeling van leerstof moet ook voorkeur kry.

(Bron: *Die Burger*, 10 September 2003)

- Regte/verantwoordelikhede wat ter sprake is: Geval 4

BRON

MEESTE GRAAD 10S SUKKEL WEL

Ek verwys na die berig “Graad 10 is ‘n ramp” (DB, 5/9).

Skoolwerk is beslis moeiliker vir 2003 se graad 10's. Sommige leerders is nie opgewasse vir die taak nie.

In Vergelyking met die vorige jaar het hulle nou 'n stewige jaarbeplanning waarvolgens hulle moet werk. Hulle moet immers in 2005 gereed wees vir graad 12.

Kosbare tyd word deesdae bestee aan portefeulje-onderrig. Vanjaar word byvoorbeeld reeds op 6 Oktober begin met die GTA (gemeenskaplike taak vir assessering) vir graad 9-leerders.

Tyd is dus 'n belangrike faktor. Genoeg tyd vir inskerping en "dril oefening" is iets van die verlede. Daar is basies net ses maande om die graad 9-sillabus te voltooi.

Merkwaardige tekortkominge word dus om verstaanbare redes veral in die syfervakke gevind.

Vaardighede wat voorheen as vanselfsprekend beskou is, dreig nou om struikelblokke te wees.

Opvoeders spook om die jaar se werk af te handel en die leerders voor te berei vir die volgende graad.

In baie skole sien enkele graad 10-leerders die "drastiese ommeswaai" as 'n uitdaging. Maar baie sukkel om kop bo water te hou – veral in oorvol klasse.

Die sprong tussen graad 9 (2002) en graad 10 (2003) was enorm.

Voorsorgmaatreëls om die kinders te help, moes dringend getref word.

SKRYFSTER George

(Bron: *Die Burger*, 10 September 2003)

- Regte/verantwoordelikhede wat ter sprake is:

BRON

HARTSEER, WOEDE BORREL IN HART

Dit is ‘n groot stuk hartseer en woede wat vanmôre in my sit.

My hart het losgeruk nadat ek met my man gepraat het net om te hoor dat een van sy kollegas en vriende doodgeskiet is.

My eerste gedagte was, dank God dis nie my man nie, gevolg deur ‘n onmiddellike skuldgevoel omdat ek durf so dink.

Hy was ook iemand – ‘n vriend, pa, seun en geliefde kollega. Nou is hy net nog ‘n nommer in die statistieke van vermoorde polisiemagde in ons land.

Die absolute skok en ongeloof was op almal se gesigte toe ek by die polisiekantoor aankom. Ek moes by my man kom, aan hom raak en hom voel om seker te maak hy lewe.

Trots was ek wel toe ek hoor dat hulle reeds vier van die kapers aangekeer het, ‘n paar wapens en gesteelde goedere teruggekry het, maar steeds besig was om die laaste verdagte te soek.

Die feit dat al sewe aangekeer is, is seker goed, maar die feit dat twee van hulle in die proses gewond is, het veroorsaak dat een van die polisiemanne se wapen gekonfiskeer is en hy nou self moet wag vir die wetsproses om afgehandel te word.

Ons lewe in ‘n siek samelewing waar ons toelaat dat sogenaamde “menseregte” so ver gevoer word.

Gegriefde vrou van ‘n SAPD-lid

(Bron: *Die Burger*, 6 Augustus 2003)

- Regte/verantwoordelikhede wat ter sprake is:

Die massamedia en menseregte

Die berigte en briewe hierbo kom almal uit een koerant. Vier daarvan kom uit een uitgawe van die koerant. Dit is dus duidelik dat koerante baie nuus op die terrein van menseregte dra. Dieselfde geld in meerdere of mindere mate vir ander massamedia soos televisie en radio.

Dit is dus belangrik dat die reg van die media om hierdie tipe nuus te dra, beskerm word. Kyk na die *Handves van Menseregte* en dui aan of en hoe die belange van die media daarin beskerm word. Dink jy dit is voldoende? Verduidelik.

Assessering

LU 2
Sosiale OntwikkelingDie leerder in staat om begrip van en toewyding aan grondwetlike regte en sosiale verantwoordelikhede, asook begrip vir diverse kulture en gelowe te toon.
Dit word bewys as die leerder:
2.1 die skending van menseregte kan bespreek en teenstrategieë kan beplan;
2.2 kan verduidelik hoe demokratiese prosesse gebruik kan word om met 'n plaaslike probleem te handel;
2.3 kan bespreek hoe hy nasiebou in verskillende kontekste sou bevorder;
2.4 veranderinge in kulturele norme en waardes krities in terme van persoonlike en

2.5 die bydraes van organisasies van verskeie religieë tot sosiale ontwikkeling, kan bespreek.

Waardes en norme in die samelewing

LEWENSORIËNTERING

Graad 8

SOSIALE ONTWIKKELING EN LOOPBAANORIËNTERING

Module 26

WAARDES EN NORME IN DIE SAMELEWING

Aktiwiteit 1:

Om jouself ten opsigte van jou bewegingsvermoë te assessseer

[LU 1.5, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5]

Waardes en norme verwys na dit wat in 'n samelewing as behoorlik, reg en wenslik beskou word. Kultuur speel 'n belangrike rol in hierdie verband en in 'n multikulturele samelewingsopset kan dit probleme skep. Een of meer groepe kan byvoorbeeld voel dat hulle waardes en norme verontagsaam word en dat hulle deur ander groepe onderdruk word.

In baie gevalle is dit wel so dat daar 'n oorheersende kultuurgroep is en dat hierdie groep basies die waardes en norme bepaal. Die ander groepe moet dan daarby inval of hulle word beperkte ruimte gegee om hulle spesifieke waardes en norme uit te leef.

Die voordeel van 'n demokrasie is onder andere dat dit hierdie tipe van oorheersing teëwerk. Die samelewing- en regeringstrukture is van so 'n aard dat almal minstens deur middel van verteenwoordiging aan die besluitnemingsprosesse kan deelneem.

Demokrasie en verandering gaan gevolglik hand aan hand. Daar is wedersydse respek en begrip, en sodoende is dit moontlik om te bepaal wat algemeengeldend is en dus vir almal geld, en waar daar ruimte gelaat moet word vir dit wat groepspesifiek is. Die bepaling van dit wat algemeengeldend is, gaan met 'n mate van gee en neem saam. As dit nie so sou gebeur nie, sou dit beteken dat die waardes en norme van een groep op die ander afgedwing word. Dit gaan egter gepaard met veranderinge in kulturele waardes en norme.

En so word 'n nasie gebou!

- Kom ons kyk na 'n paar gevalle:

Gevallestudies

geval 1

BRON

OORBRUG KULTUURVERSKILLE

Briefskrywer se versugting dat van alle kultuurverskille geraak moet word om sodoende 'n eenvormige, vredevolle samelewing te hê, is idealisties (Brieweblad, 20/8).

Kultuurverskille is 'n werklikheid. Daar is byvoorbeeld groot kultuurverskille tussen Westerse, Oosterse en Afrika-samelewings. Weliswaar is kulturele kontak wêreldwyd aan die toeneem en vind kultuurvermenging toenemend plaas.

Plaaslik het ons met twee hoofkulture te doen, naamlik die Westerse en Afrika-kultuur. Wie bepaal die keuse tussen dié twee?

Dit lyk dalk of alles hier reeds verwesters is, maar dit is nie die waarheid nie. Baie Westerse materiële goedere word aanvaar en verkies. Daarmee saam gaan 'n Westerse lewenstyl.

Te vinnige kultuurverandering kan tot vervreemding lei. Dit kan weer tot allerlei euwels lei.

Apartheid is finaal van die wetboek geskrap, maar vryheid – en die vryheid van assosiasie – het in sy plek gekom. Dit is beter om nie ‘n vermenging van kulture af te dwing nie. Mense moet vrywillig die keuse maak om oor kultuurverskille heen die ander beter te leer ken. Só kan ons ontdek dat ons ondanks kultuurverskille tog almal mense is wat probeer om van ons bestaan sin te maak.

SKRYFSTERDurbanville

(Bron: *Die Burger*, 22 Augustus 2003)

- Is die skryfster se standpunt ondersteunend tot nasiebou en die vestiging van demokrasie? Verduidelik.
- Geval 2

BRON

UITEINDELIK TOG ‘N SANGOMA

Vir sommige is die roep van tradisie te sterk om te ignoreer. Shado Dlodlu se ouers is Christene en was totaal teen sy planne om ‘n sangoma te word. Vandag bedryf hierdie 34-jarige die Emagulebini Genesings sentrum op Barberton en in Melville, maar om sy ouers tevrede te stel is hy eers universiteit toe om ‘n BA graad te verwerf. “Ek was in my finale jaar en die roeping om ‘n sangoma te word het sterker en sterker gegroei. Dit was my hele lewe lank so, maar in my finale jaar van BA op universiteit het dit net sterker en sterker geword. My oupa en ooms was almal sangomas. Vir my was dit belangrik dat die tradisie voortgedra moes word.”

In sy honneursjaar het Shabo besluit om sy voltydse studies te staak en sy roeping te volg. “Dit was nie maklik nie en my familie het my ontmoedig. ”Vandag sien hy baie welgestelde stadsmense by sy spreekkamers. “Hulle kom na my toe wanneer daar geen antwoord is op hulle probleme nie behalwe ‘n kulturele antwoord.”

Volgens Shado gee sy familie nou vir hom ruimte en “ons het ons verskille uit die weg geruim. Hulle bel selfs om vir my van kruie te vertel wat my oupa vir sekere kwale gebruik het.”

Soos Prof. Zungu tereg se, “Vandag het ons die mag om die wêreld te verander, maar onthou, dit is ook ‘n wêreld wat ons verander.”

(Bron: *Fairlady*, Februarie 2003)

- Dink jy Shado het die regte besluit geneem? Verduidelik.
- Geval 3

BRON

JONGES OP 16 JAAR AL KIESERS

Toekomstige stemgeregtigde landsburgers sal indien moontlik al op 16 jaar aansoek kan doen om op kieserslyste geplaas te word, het die parlement gister gehoor.

Die Onafhanklike Verkiesingskommissie (OVK) het sy voorstelle oor die Wysigingswetsontwerp op die Kieswette toegelig.

Mnr. Frans van der Merwe, OVK-kommissaris, het namens die verkiesingskommissie voorgestel dat jong mense al op 16 jaar aansoek kan doen om op die lys te kom sodat alle burgers van jongs af aangemoedig kan word om hul stemreg uit te oefen. “Die voornemende kiesers se name sal steeds eers op die kieslyste geplaas word wanneer hulle 18 word.”

(Bron: *Die Burger*, 3 September 2003)

- Bespreek hierdie ontwikkeling in terme van:
 - a. die bevordering van demokrasie
 - b. veranderende norme en waardes

geval 4

BRON

HEROORWEEG PLAN MET SKOOLDRAG

Die departement van onderwys se voorneme om amptelike skooldrag af te skaf (DB, 5/9), is onsinnig en het my na die pen laat gryp.

Ek twyfel of die departement enigsins navorsing gedoen het oor die implikasies van dié besluit. Ek noem net 'n paar daarvan:

Daar sal onmiddellik 'n duidelike skeidslyn tussen ryk en arm ontstaan as gevolg van die beter en duurder klere wat die ryk ouers vir hul kinders kan koop.

Dit sal die armer kinders net nog meer minderwaardig laat voel en kan selfs haat vir die rykes aanwakker.

Amptelike skooldrag het baie te doen met skooltrots, veral omdat dit bydra tot 'n eenheidsgevoel tussen kinders.

Die kinders is ook baie versigtiger oor hoe hulle optree wanneer hulle in die openbaar hul skoolklere dra.

Seker die belangrikste implikasie is dié vir die reeds wankelende klere- en skoeiselbedryf.

SKRYWER Klein-Brakrivier

(Bron: *Die Burger*, 9 September 2003)

- Bespreek die inhoud van hierdie brief in terme van veranderende norme en waardes en stel jou eie standpunt hieroor.

Die massamedia en menseregte

Aktiwiteit 2:

Dit het jou waarskynlik weer eens opgeval dat die gevallestudies oor berigte of briewe in 'n koerant gehandel het. Lees nou die uittreksel uit die redaksionele kommentaar van *Die Burger* op 11 September 2003 hieronder, en beantwoord dan die vraag wat daarop volg.

BRON

WEES BETROKKE

Die besonderhede van die regering se godsdiensbeleid vir skole wat pas deur min. Kader Asmal bekend gemaak is, sal sekerlik steeds nie almal heeltemal tevrede stel nie. Tog verskil dit aansienlik van die planne wat hy aanvanklik gehad het, en is veel meer in ooreenstemming met wat die godsdienstige beswaardes oorspronklik graag sou wou gesien het.

Dit illustreer ewenwel iets wat vir die breë politiek in die land van groot belang is. Dit wys dat Suid-Afrika 'n funksionerende demokrasie is, al haper dit ook soms plek-plek.

In 'n gevestigde demokrasie maak die burgerlike samelewing sy stem dik as die regering iets doen wat mense nie aanstaan nie. En omdat die staat se mag beperk is – en die regerende party nie te veel kiesers wil vervreem nie – dink hy twee keer voordat hy 'n ongewilde besluit aan mense opdwing.

Veral waar dit so iets fundamenteels raak wat vir die meeste van geweldige belang is, soos godsdiens.

Die antwoord is om jou plig as burger van Suid-Afrika te doen en die regering aan te vat waar nodig, en te steun waar hy dit verdien. Die punt is dat die demokratiese proses, wat nie slegs die hou van verkiesings insluit nie, sy gang moet gaan. In die proses speel die media natuurlik 'n lewensbelangrike rol. Maar uiteindelik moet die burgers self hul verantwoordelikheid nakom.

(Bron: *Die Burger*, 11 September 2003)

a) Dink jy dit is belangrik dat mense koerant lees? Gee minstens drie redes om jou antwoord te ondersteun. Verwys na die kommentaar hierbo.

b) Skryf twee verantwoordelikhede wat deur die kommentaar aan jou as individu opgedra word, neer.

Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 1
Gesondheids-bevorderingDie leerder is in staat om ingeligte besluite oor persoonlike, gemeenskaps- en omgewingsgesondheid te neem.
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit word bewys as die leerder:
1.1 'n aksie kan beplan waarmee wette en/of beleid vir die beskerming van omgewingsgesondheid, toegepas word om met 'n omgewingsgesondheidsaangeleentheid te handel;
1.2 die oorsake van algemene siektes krities in terme van sosio-ekonomiese en omgewingsfaktore kan analiseer;
1.4 toon dat hy ingeligte en verantwoordelike besluite oor gesondheid en veiligheid kan neem; en
1.5 'n gesondheids- en veiligheidsaangeleentheid wat met geweld verband hou kan analiseer, en alternatiewe vir geweld asook teenstrategieë kan voorstel.
LU 2
Sosiale OntwikkelingDie leerder in staat om begrip van en toewyding aan grondwetlike regte en sosiale verantwoordelikhede, asook begrip vir diverse kulture en gelowe te toon.
Dit word bewys as die leerder:
2.1 die skending van menseregte kan bespreek en teenstrategieë kan beplan;

2.2 kan verduidelik hoe demokratiese prosesse gebruik kan word om met 'n plaaslike probleem te handel;

2.3 kan bespreek hoe hy nasiebou in verskillende kontekste sou bevorder;

2.4 veranderinge in kulturele norme en waardes krities in terme van persoonlike en

2.5 die bydraes van organisasies van verskeie religieë tot sosiale ontwikkeling, kan bespreek.

LU 5

Oriëntering Ten Opsigte Van Die Wêreld Van WerkDie leerder sal in staat wees om ingeligte keuses oor verdere studie- en loopbaankeuses te maak.

Dit word bewys as die leerder:

5.1 loopbaan- en studieopsies en verbandhoudende vereistes kan identifiseer; en

5.2 loopbaan- en studiegeleenthede wat met eie belangstellings en aanleg verband hou, kan ondersoek.

Die oorsake van bepaalde siektes in terme van omgewingsfaktore

LEWENSORIËNTERING

Graad 8

SOSIALE ONTWIKKELING EN LOOPBAANORIËNTERING

Module 27

die oorsake van bepaalde siektes in terme van omgewings- faktore

Aktiwiteit 1:

Om die oorsake van bepaalde siektes in terme van omgewings-faktore te bespreek, asook stappe wat in die verband geneem is en nog geneem kan word

[LU 1.1, 1.2, 1.4]

Die volgende boodskappe is op die Internet gevind:

- Los die wasem, haal diep asem!
- Wees taai om rook te versmaai!
- Rook verswak die gesondheid van kinders.

Ons het 'n reg op skoon water

Omdat besoedelde, toksiese water

Die gesondheid van

Ons self, familie, toekomstige geslagte

En die planeet

Bedreig.

ons het 'n verantwoordelikheid -

individue, staat

besigheid en industrie

om ons water vry te hou van gifstowwe

en om ons

drinkwater, vis en strande

te beskerm

- Som die boodskappe in een sin tot 'n enkele boodskap op. Jou boodskap moet die volgende woorde bevat: reg, verantwoordelikheid, gesondheid, omgewing.
- Vra jou onderwyser om julle almal die geleentheid te gee om julle boodskap aan die klas voor te dra. Formuleer dan as klas 'n boodskap wat julle by die skool en selfs in die omgewing van die skool kan versprei. Onthou: hoe korter die boodskap, hoe kragtiger!
- Wat is die klas se boodskap?
- Ons drie gevreesde siektes: MIV/VIGS, tuberkulose en malaria

Daar is verskeie siektes wat ons as mense vrees, byvoorbeeld kanker. Daar is egter 'n bepaalde rede hoekom ons VIGS, tuberkulose en malaria hier as gevreesde siektes uitsonder: hulle kan oor groot dele van ons land versprei en 'n groot deel van die bevolking aantas. So 'n siekte is dan 'n *pandemie*.

1. MIV/VIGS

- Waarvoor staan MIV en VIGS?

- MIV staan vir Menslike Immuniteitsgebrekvirus
- VIGS staan vir Verworwe Imuniteitsgebreksindroom
- Wat is MIV en VIGS?
- Die infeksie begin met die MIV wat deur liggaamsvloeistowwe soos bloed, manlike semen, vroulike vaginale vloeistof en borsmelk oorgedra word.
- Die virus word dan met die bloedstroom vervoer en dring die liggaamselle binne. Daarna help die liggaamselle die virus om te vermeerder, die nuwe virusse verlaat die sel en besmet ander selle.
- 'n Besmette sel kan nie weerstand bied teen ander infeksies en siektes nie.
- VIGS dui op die toestand wat ontstaan as die liggaam deur verskeie siektes geïnfekteer is en die liggaam nie weerstand teen hulle kan bied nie.
- Hoe kan MIV besmetting voorkom word?

Deur

- 'n gesonde leefstyl, en
- deurdat oordrag van die moeder na die kind voorkom word.
- Kan mense wat VIGS het gehelp word?
- In die eerste plek moet mense bereid wees om hulself te laat toets. Dit kan deur privaatdokters, klinieke, hospitale of laboratoriums gedoen word.
- Sodanige toetsing behoort met doeltreffende raadgewing gepaard te gaan. Sulke dienste bestaan oral in Suid-Afrika.
- Mense met VIGS kan 'n produktiewe lewe lei deur 'n gesonde dieet met baie proteïene en energie (kilojoules) te volg, hulle stresvlakke te beheer, skoon water te drink, hul hande skoon te hou en vinnig behandeling vir siektes wat hulle mag opdoen, te ontvang. Katte moet vermy word (hulle dra kieme).

Vrae:

- a) Skryf neer wat 'gesonde leefstyl' beteken.
- b) Watter omgewingsomstandighede kan die verspreiding van MIV/VIGS bevorder?
- c) Wat beskou jy as jou verantwoordelikheid ten opsigte van MIV/VIGS, teenoor jouself maar ook teenoor ander?

2. TUBERKULOSE (TB)

- Wat is tuberkulose (TB)?
- Tuberkulose is 'n siekte wat deur 'n bakterieë veroorsaak word en meesal die longe, maar soms ook die rugmurg, hart en niere aantast. Dit versprei baie maklik na ander persone wanneer die persoon hoest, aangesien klein druppeltjies speeksel met elke hoest versprei en ander mense dit inasem. Daar word gereken dat iemand met TB drie ander mense aansteek voordat hy/sy met behandeling begin, en as so iemand nie die behandeling voltooi nie, nog tien mense aansteek voordat hy/sy sterf.
- Simptome behels 'n hoest wat weke lank duur, swakheid, nagsweet, borspyne en die hoest van bloed.
- Hoe kan TB besmetting voorkom word?
- Deur die liggaam sterk te hou en versigtig te wees in die omgang met ander mense. Mense wat binne asemhalingsafstand met TB-lyers verkeer, is baie blootgestel. Goeie huisvesting is dus belangrik.
- Mense wat in myne waar silika voorkom ('n tipe rots) raak ook ontvanklik vir die siekte.
- Mense wat die simptome toon behoort hulself spoedig te laat toets.
- Daarom is dit noodsaaklik dat mense ingelig moet wees oor die siekte.
- Kan mense wat TB het gehelp word?
- Ja. Klinieke, dokters en hospitale kan toetse doen. Die behandeling duur 6 – 9 maande. Die groot gevaar in die geval van TB lyers is dat hulle na 'n paar dae se behandeling begin beter voel en dan die

medisyne staak. Op dié stadium is egter slegs 'n klein persentasie van die bakterieë dood en die res het begin om 'n weerstand teen die medisyne op te bou. As die pasiënt dan weer sieker word, is die medisyne nie meer so effektief nie. Baie pasiënte sterf dan uiteindelik.

Opdrag:

Beplan 'n veldtog om die situasie met betrekking tot TB in Suid-Afrika te verbeter.

3. MALARIA

- Wat is malaria?
- Malaria is 'n siekte wat deur 'n eensellige diertjie veroorsaak word wat in die rooibloedselle van die mens leef en vermeerder, en die sel laat doodgaan as hulle uitbreek. Dit vermeerder geweldig vinnig en kan die persoon vinnig laat baie siek word en sterf.
- Die diertjie word na die mens toe oorgedra wanneer 'n besmette muskiet hom steek.
- Kan mense wat malaria het gehelp word?
- Ja, mits hulle vinnig reageer op die simptome van besmetting en vinnig mediese hulp kan ontvang. Voorkomingsmedisyne is redelik effektief maar moet reg gebruik word. Daar moet bv. vir vier weke nadat 'n besmette gebied verlaat is, met die medisyne aangehou word.
- Die malariadiertjie is ongelukkig in staat om vinnig aan te pas en weerstand teen medisyne te bied. Dit maak dat medisyne wat aanvanklik effektief is, stelselmatig hul effektiwiteit verloor.
- Simptome is aanvanklik soos dié van griep, maar hoofpyn en naarheid word erg en word gevolg deur hoë koors.

Opdrag:

Ondersoek die moontlikheid om malaria te bestry deur die omgewing in die gebiede waar dit algemeen voorkom, te behandel of te verander.

Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 1
Gesondheids-bevorderingDie leerder is in staat om ingeligte besluite oor persoonlike, gemeenskaps- en omgewingsgesondheid te neem.
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit word bewys as die leerder:
1.1 'n aksie kan beplan waarmee wette en/of beleid vir die beskerming van omgewingsgesondheid, toegepas word om met 'n omgewingsgesondheidsaangeleentheid te handel;
1.2 die oorsake van algemene siektes krities in terme van sosio-ekonomiese en omgewingsfaktore kan analiseer;
1.4 toon dat hy ingeligte en verantwoordelike besluite oor gesondheid en veiligheid kan neem; en
1.5 'n gesondheids- en veiligheidsaangeleentheid wat met geweld verband hou kan analiseer, en alternatiewe vir geweld asook teenstrategieë kan voorstel.

Soorte beroepe en die aard van die werk

LEWENSORIËNTERING

Graad 8

SOSIALE ONTWIKKELING EN LOOPBAANORIËNTERING

Module 28

soorte beroepe en die aard van die werk

Aktiwiteit 1:

Om 'n beeld te vorm van soorte beroepe en die aard van die werk wat elkeen van die beroepe behels

[LU 5.1]

Werk saam in groepies van 3 – 4 en identifiseer 5 persone wat verskillende beroepe beoefen. Dit moenie net jou ouers en onderwysers wees nie. Vra vir die buurman watter tipe werk hy doen, vra jou ma se vriendin watter tipe werk sy doen, ens. Beweeg weg van net die onmiddellike kring van die gesin.

Vind dan uit wat doen die persoon in die beoefening van sy beroep. Stel julle inligting op die volgende manier saam:

Tipe Beroep	Wat doen 'n mens in die beroep?
-------------	---------------------------------

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Gebruik julle verbeelding en gebruik uitknipsels uit tydskrifte en koerante om 'n collage te vorm wat mense in hierdie beroepe in die uitvoer van hulle spesifieke take voorstel.

In die volgende periode moet julle in julle groepe mondeling aan mekaar verslag doen oor wat julle uitgeving het. Die collages word gebruik as demonstrasie by die verslaglewering en word daarna deur die onderwyser geëvalueer en gebruik as versiering vir die klaskamer.

Assessering

LU 5
Oriëntering Ten Opsigte Van Die Wêreld Van WerkDie leerder sal in staat wees om ingeligte keuses oor verdere studie- en loopbaankeuses te maak.
Dit word bewys as die leerder:
5.1 loopbaan- en studieopsies en verbandhoudende vereistes kan identifiseer; en

5.2 loopbaan- en studiegeleenthede wat met eie belangstellings en aanleg verband hou, kan ondersoek.

Die persoonlikhede van mense in verskillende beroepe

LEWENSORIËNTERING

Graad 8

SOSIALE ONTWIKKELING EN LOOPBAANORIËNTERING

Module 29

die persoonlikhede van die mense in verskillende beroepe

Aktiwiteit 1:

Om 'n beeld te vorm van die persoonlikhede van die mense in verskillende beroepe, asook die kennis en vaardighede waaroor hulle beskik

[LU 5.1]

- Voltooi die volgende tabel in terme van die beroepe in die vorige module.

	Beroep	Soort Persoon	Sterk Vakke	Ander Sterk Punte
	1.			
	2.			

	3.			
	4.			
	5.			

In groepe, lewer weer aan weer aan mekaar verslag oor wat julle uitgevind het. Dit is belangrik om op te let dat elke tipe beroep sekere vaardighede, kennis en persoonlikheidskenmerke nodig het.

Assessering

LU 5
Oriëntering Ten Opsigte Van Die Wêreld Van WerkDie leerder sal in staat wees om ingeligte keuses oor verdere studie- en loopbaankeuses te maak.
Dit word bewys as die leerder:
5.1 loopbaan- en studieopsies en verbandhoudende vereistes kan identifiseer; en
5.2 loopbaan- en studiegeleenthede wat met eie belangstellings en aanleg verband hou, kan ondersoek.

Vakrigtings geskik vir bepaalde beroepe

LEWENSORIËNTERING

Graad 8

SOSIALE ONTWIKKELING EN LOOPBAANORIËNTERING

Module 29

die persoonlikhede van die mense in verskillende beroepe

Aktiwiteit 1:

Om 'n beeld te vorm van die persoonlikhede van die mense in verskillende beroepe, asook die kennis en vaardighede waaroor hulle beskik

[LU 5.1]

- Voltooi die volgende tabel in terme van die beroepe in die vorige module.

	Beroep	Soort Persoon	Sterk Vakke	Ander Sterk Punte
	1.			
	2.			

	3.			
	4.			
	5.			

In groepe, lewer weer aan weer aan mekaar verslag oor wat julle uitgevind het. Dit is belangrik om op te let dat elke tipe beroep sekere vaardighede, kennis en persoonlikheidskenmerke nodig het.

Assessering

LU 5
Oriëntering Ten Opsigte Van Die Wêreld Van WerkDie leerder sal in staat wees om ingeligte keuses oor verdere studie- en loopbaankeuses te maak.
Dit word bewys as die leerder:
5.1 loopbaan- en studieopsies en verbandhoudende vereistes kan identifiseer; en
5.2 loopbaan- en studiegeleenthede wat met eie belangstellings en aanleg verband hou, kan ondersoek.

Loopbaan- en studiegeleenthede in terme van eie aanleg en belangstelling

LEWENSORIËNTERING

Graad 8

SOSIALE ONTWIKKELING EN LOOPBAANORIËNTERING

Module 31

loopbaan- en studiegeleenthede in terme van my eie aanleg en belangstelling

Aktiwiteit 1:

Om loopbaan- en studiegeleenthede in terme van my eie aanleg en belangstelling te oorweeg

[LU 5.2]

Gee die onderstaande evalueringstabel aan 'n maat wat saam met jou gewerk het, en laat hom/haar jou evalueer ten opsigte van die verskillende aspekte waarvan julle moes aandag gee.

- Gebruik die onderstaande skaal en interpreteer dit so:
- 4 = Het volle begrip van die aspek.
- 3 = Het redelik goeie begrip van die aspek.
- 2 = Toon 'n mate van begrip vir die aspek.
- 1 = Het geen begrip van die aspek nie.

Evaluering deur maat	4	3	2	1
Hy/Sy verstaan die pligte van elk van die vyf beroepe.				
Hy/Sy verstaan oor watter eienskappe die persoon wat hierdie beroepe wil beoefen moet beskik.				
Hy/Sy verstaan watter ander vaardighede die persoon wat hierdie beroepe wil beoefen, moet hê.				
Hy/Sy verstaan in watter vakrigting elk van die beroepe val.				
Hy/Sy verstaan watter vakke op skool geneem sal moet word ter voorbereiding van opleiding in elk van die vyf beroepe.				

- Gebruik nou dieselfde skaal en evalueer jouself ten opsigte van dieselfde aspekte as jou maat.

Evaluering deur maat	4	3	2	1
Hy/Sy verstaan die pligte van elk van die vyf beroepe.				
Hy/Sy verstaan oor watter eienskappe die persoon wat hierdie beroepe wil beoefen moet beskik.				

Hy/Sy verstaan watter ander vaardighede die persoon wat hierdie beroepe wil beoefen, moet hê.				
Hy/Sy verstaan in watter vakrigting elk van die beroepe val.				
Hy/Sy verstaan watter vakke op skool geneem sal moet word ter voorbereiding van opleiding in elk van die vyf beroepe.				

- Vergelyk hoe jou eie evaluering van dié van jou maat verskil en bestudeer weer die areas waar jy dink jy gebrekkige insig gehad het.

Assessering

LU 5
Oriëntering Ten Opsigte Van Die Wêreld Van WerkDie leerder sal in staat wees om ingeligte keuses oor verdere studie- en loopbaankeuses te maak.
Dit word bewys as die leerder:
5.1 loopbaan- en studieopsies en verbandhoudende vereistes kan identifiseer; en
5.2 loopbaan- en studiegeleenthede wat met eie belangstellings en aanleg verband hou, kan ondersoek.

Handves van Menseregte

LEWENSORIËNTERING

Graad 8

SOSIALE ONTWIKKELING EN LOOPBAANORIËNTERING

Module 32

HANDVES VAN MENSEREGTE

BILL OF RIGHTS

RIGHTS

- a. This Bill of Rights is a cornerstone of democracy in South Africa. It enshrines the rights of all people in our country and affirms the democratic values of human dignity, equality and freedom.

EQUALITY

- a. Everyone is equal before the law and has the right to equal protection and benefit of the law.
- b. Equality includes the full and equal enjoyment of all rights and freedoms. To promote the achievement of equality, legislative and other measures designed to protect or advance persons, or categories of persons, disadvantaged by unfair discrimination may be taken.
- c. The state may not unfairly discriminate directly or indirectly against anyone on one or more grounds, including race, gender, sex, pregnancy, marital status, ethnic or social origin, colour, sexual orientation, age, disability, religion, conscience, belief, culture, language and birth.

- d. No person may unfairly discriminate directly or indirectly against anyone on one or more grounds in terms of subsection (c).

National legislation must be enacted to prevent or prohibit unfair discrimination.

- a. Discrimination on one or more of the grounds listed in subsection (c) is unfair unless it is established that the discrimination is fair.

HUMAN DIGNITY

- a. Everyone has inherent dignity and the right to have their dignity respected and protected.

LIFE

- a. Everyone has the right to life.

FREEDOM AND SECURITY OF THE PERSON

- a. Everyone has the right to freedom and security of the person which includes the right –
 - i. not to be deprived of freedom arbitrarily or without just cause;
 - ii. not to be detained without trial;
 - iii. to be free from all forms of violence from either public or private sources;
 - iv. not to be tortured in any way; and
 - v. not to be treated or punished in a cruel, inhuman or degrading way.

Everyone has the right to bodily and psychological integrity, which includes the right –

- to make decisions concerning reproduction;
- to security in and control over their body; and
- not to be subjected to medical or scientific experiments without their informed consent.

SLAVERY, SERVITUDE AND FORCED LABOUR

- No one may be subjected to slavery, servitude or forced labour.

PRIVACY

Everyone has the right to privacy, which includes the right not to have –

- their person or home searched;
- their property searched;
- their possessions seized; or
- the privacy of their communications infringed.

FREEDOM OF RELIGION, BELIEF AND OPINION

- a. Everyone has the right to freedom of conscience, religion, thought, belief and opinion.
- b. Religious observances may be conducted at state or state-aided institutions, provided that –
 - i. those observances follow rules made by the appropriate public authorities;
 - ii. they are conducted on an equitable basis; and
 - iii. attendance at them is free and voluntary.
- c) i) This section does not prevent legislation recognising –
 - marriages concluded under any tradition, or a system of religious, personal or family law; or
 - systems of personal and family law under any tradition, or adhered to by persons professing a particular religion.
 - Recognition in terms of paragraph (i) must be consistent with this section and the other provisions of the Constitution.

FREEDOM OF EXPRESSION

Everyone has the right to freedom of expression, which includes –

- freedom of the press and other media;
- freedom to receive or impart information or ideas;

- freedom of artistic creativity; and
- academic freedom and freedom of scientific research.

The right in subsection (a) does not extend to –

- propaganda for war;
- incitement of imminent violence; or
- advocacy of hatred that is based on race, ethnicity, gender or religion, and that constitutes incitement to cause harm.

ASSEMBLY, DEMONSTRATION, PICKET AND PETITION

- Everyone has the right, peacefully and unarmed, to assemble, to demonstrate, to picket and to present petitions.

FREEDOM OF ASSOCIATION

- Everyone has the right to freedom of association.

POLITICAL RIGHTS

- Every citizen is free to make political choices, which includes the right –

- to form a political party;
- to participate in the activities of, or recruit members for a political party; and
- to campaign for a political party or cause.

- Every citizen has the right to free, fair and regular elections for any legislative body established in terms of the Constitution.

- Every adult citizen has the right –

- to vote in elections for any legislative body established in terms of the Constitution, and to do so in secret; and
- to stand for public office and, if elected, to hold office.

CITIZENSHIP

a) No citizen may be deprived of citizenship.

FREEDOM OF MOVEMENT AND RESIDENCE

- Everyone has the right to freedom of movement.
- Everyone has the right to leave the Republic.
- Every citizen has the right to enter, to remain in and to reside anywhere in, the Republic.
- Every citizen has the right to a passport.

FREEDOM OF TRADE, OCCUPATION AND PROFESSION

- a. Every citizen has the right to choose their trade, occupation or profession freely. The practice of a trade, occupation or profession may be regulated by law.

ENVIRONMENT

Everyone has the right –

- to an environment that is not harmful to their health or well-being; and
- to have the environment protected, for the benefit of present and future generations, through reasonable legislative and other measures that –
 - prevent pollution and ecological degradation;
 - promote conservation; and
 - secure ecologically sustainable development and use of natural resources while promoting justifiable economic and social development.

HOUSING

- a. Everyone has the right to have access to adequate housing.
- b. The state must take reasonable legislative and other measures, within its available resources, to achieve the progressive realisation of this right.
- c. No one may be evicted from their home, or have their home demolished, without an order of court made after considering all the

relevant circumstances. No legislation may permit arbitrary evictions.

HEALTH CARE, FOOD, WATER AND SOCIAL SECURITY

- a. Everyone has the right to have access to –
 - i. health care services, including reproductive health care;
 - ii. sufficient food and water; and
 - iii. social security, including, if they are unable to support themselves and their dependants, appropriate social assistance.
- b. The state must taken reasonable legislative and other measures, within its available resources, to achieve the progressive realisation of each of these rights.
- c. No one may be refused emergency medical treatment.

CHILDREN

Every child has the right –

- to a name and a nationality from birth;
- to family care or parental care, or to appropriate alternative care when removed from the family environment;
- to basic nutrition, shelter, basic health care services and social services;
- - i. to be protected from maltreatment, neglect, abuse or degradation;
 - ii. to be protected from exploitative labour practices;
 - iii. not to be required or permitted to perform work or provide services that –
 - I. are inappropriate for a person of that child's age; or
 - II. place at risk the child's well-being, education, physical or mental health or spiritual, moral or social development;
 - iv. not to be detained except as a measure of last resort, in which case, in addition tot he rights a child enjoys under sections 12 and

35, the child may be detained only for the shortest appropriate period of time, and has the right to be –

- I. kept separately from detained persons over the age of 18 years; and
 - II. treated in a manner, and kept in conditions, that take account of the child's age.
- v. to have a legal practitioner assigned to the child by the state, and at state expense, in civil proceedings affecting the child, if substantial injustice would otherwise result; and
 - vi. not to be used directly in armed conflict, and to be protected in times of a armed conflict.
- A child's best interests are of paramount importance in every matter concerning the child.
 - In this section "child" means a person under the age of 18 years.

EDUCATION

- a. Everyone has the right –
 - i. to a basic education, including adult basic education; and
 - ii. to further education, which the state, through reasonable measures, must make progressively available and accessible.
- b. Everyone has the right to receive education in the official language or languages of their choice in public educational institutions where that education is reasonably practicable. In order to ensure the effective access to, and implementation of, this right, the state must consider all reasonable educational alternatives, including single medium institutions, taking into account –
 - i. equity;
 - ii. practicability; and
 - iii. the need to redress the results of past racially discriminatory laws and practices.

- c. Everyone has the right to establish and maintain, at their own expense, independent educational institutions that –
 - i. do not discriminate on the basis of race;
 - ii. are registered with the state; and
 - iii. maintain standards that are not inferior to standards at comparable public educational institutions.
- d. Subsection (c) does not preclude state subsidies for independent educational institutions.

LANGUAGE AND CULTURE

- a) Everyone has the right to use the language and to participate in the cultural life of their choice, but no one exercising these rights may do so in a manner inconsistent with any provision of the Bill of Rights.

CULTURAL, RELIGIOUS AND LINGUISTIC COMMUNITIES

- a. Persons belonging to a cultural, religious or linguistic community may not be denied the right, with other members of that community –
 - i. to enjoy their culture, practise their religion and use their language; and
 - ii. to form, join and maintain cultural, religious and linguistic associations and other organs of civil society.
- b. The rights in subsection (a) may not be exercised in a manner inconsistent with any provision of the Bill of Rights.

ACCESS TO COURTS

- a. Everyone has the right to have any dispute that can be resolved by the application of law decided in a fair public hearing before a court or, where appropriate, another independent and impartial tribunal or forum.

ARRESTED, DETAINED AND ACCUSED PERSONS

Everyone who is arrested for allegedly committing an offence has the right

—

- to remain silent;
- to be informed promptly —
 - of the right to remain silent; and
 - of the consequences of not remaining silent;
- not to be compelled to make any confession or admission that could be used in evidence against that person;
- to be brought before a court as soon as reasonably possible, but not later than —
 - 48 hours after the arrest; or
 - the end of the first court day after the expiry of the 48 hours, if the 48 hours expire outside ordinary court hours or on a day which is not an ordinary court day;
- at the first court appearance after being arrested, to be charged or to be informed of the reason for the detention to continue, or to be released; and
- to be released from detention if the interests of justice permit, subject to reasonable conditions.
- Everyone who is detained, including every sentenced prisoner, has the right —
 - i. to be informed promptly of the reason for being detained;
 - ii. to choose, and to consult with, a legal practitioner, and to be informed of this right promptly;
 - iii. to have a legal practitioner assigned to the detained person by the state and at state expense, if substantial injustice would otherwise result, and to be informed of this right promptly;
 - iv. to challenge the lawfulness of the detention in person before a court and, if the detention is unlawful, to be released;
 - v. to conditions of detention that are consistent with human dignity, including at least exercise and the provision, at state expense, of

adequate accommodation, nutrition, reading material and medical treatment; and

vi. to communicate with, and be visited by, that person's –

I. spouse or partner;

II. next of kin;

III. chosen religious counsellor; and

IV. chosen medical practitioner.

- Every accused person has a right to a fair trial, which includes the right –

- i. to be informed of the charge with sufficient detail to answer it;
- ii. to have adequate time and facilities to prepare a defence;
- iii. to a public trial before an ordinary court;
- iv. to have their trial begin and conclude without unreasonable delay;
- v. to be present when being tried;
- vi. to choose, and be represented by a legal practitioner, and to be informed of this right promptly;
- vii. to have a legal practitioner assigned to the accused person by the state and at state expense, if substantial injustice would otherwise result, and to be informed of this right promptly.
- viii. to have a legal practitioner assigned to the accused person by the state and at state expense, if substantial injustice would otherwise result, and to be informed of this right promptly;
- ix. to be presumed innocent, to remain silent, and not to testify during the proceedings;
- x. to adduce and challenge evidence;
- xi. not to be compelled to give self-incriminating evidence;
- xii. to be tried in a language that the accused person understands or, if that is not practicable, to have the proceedings interpreted in that language;
- xiii. not to be convicted for an act or omission that was not an offence under either national or international law at the time it was committed or omitted;
- xiv. not to be tried for an offence in respect of an act or omission for which that person has previously been either acquitted or

convicted;

- i. to the benefit of the least severe of the prescribed punishments if the prescribed punishment for the offence has been changed between the time that the offence was committed and the time of sentencing; and
- ii. of appeal to, or review by, a higher court.
- Whenever this section requires information to be given to a person, that information must be given in a language that the person understands.
- Evidence obtained in a manner that violates any right in the Bill of Rights must be excluded if the admission of that evidence would render the trial unfair or otherwise be detrimental to the administration of justice.